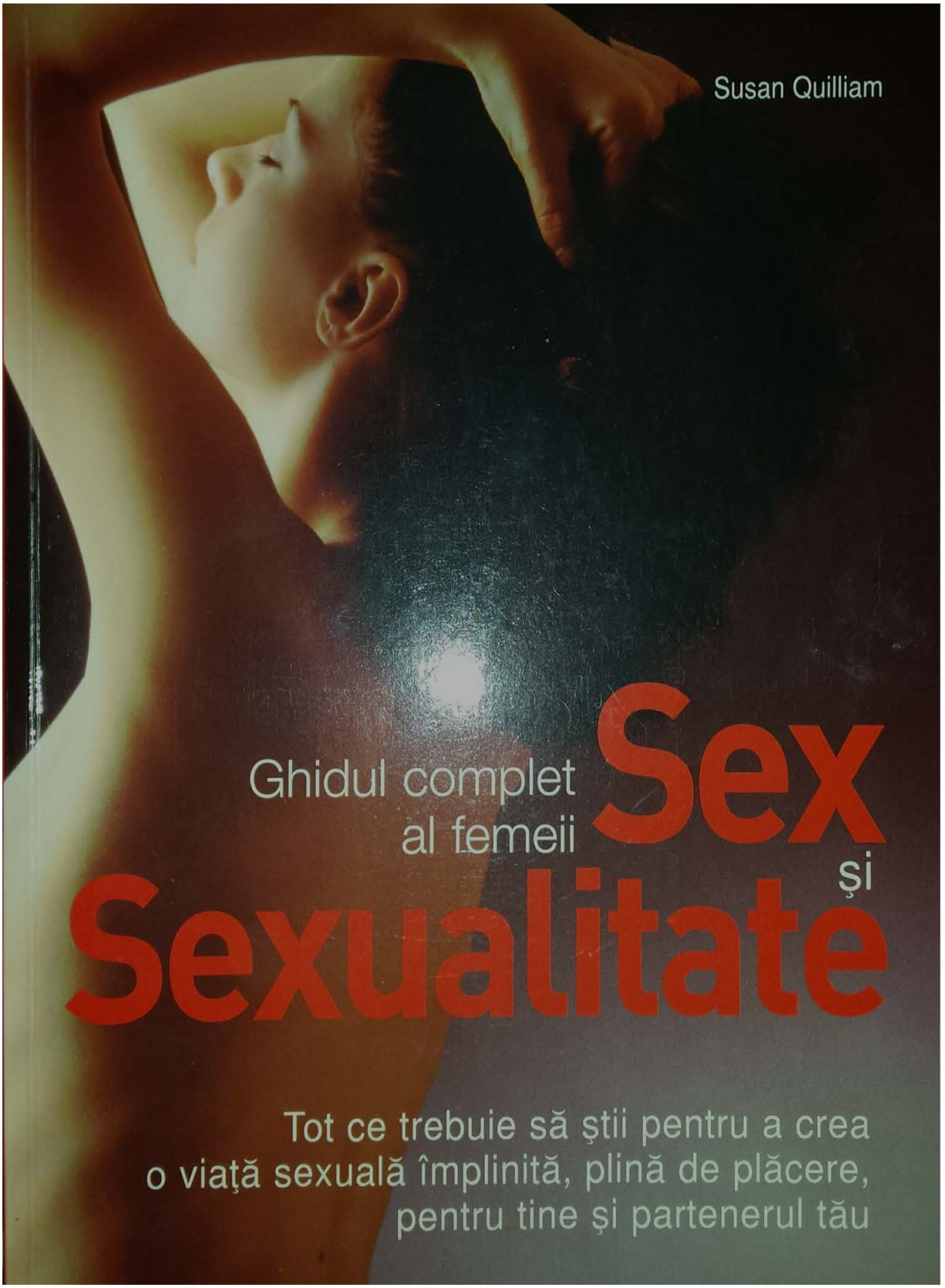

Susan Quilliam
Ghidul complet
al femeii
Sex
și
Sexualitate
Tot ce trebuie să știi pentru a crea
o viață sexuală împlinită, plină de plăcere,
pentru tine și partenerul tău

Ghidul complet al femeii

Sex și Sexualitate

În sfârșit – un ghid al sexualității din punctul de vedere al femeii, un ghid simplu și ușor de înțeles. Ghidul analizează și explică miturile sexuale și ne lămurește felul în care educația, relațiile cu ceilalți și normele culturale influențează capacitatea femeii de a menține relații sexuale armonioase și de a avea încredere în propria ei sexualitate.

Printre subiectele discutate în carte:

- O panoramă a credințelor despre sex, despre identitatea sexuală și despre încrederea în propria senzualitate
- Noi abordări ale sexului, care ajută femeia să dea la iveală potențialul ei erotic
- Tehnici și modalități de a face dragoste

Plin de informații practice, desene detaliate și fotografii senzuale, ghidul [illegible] sfătuitor înțelept pe calea realizării depline a senzualității și împlinirii sexuale. O adevărată hartă a autocunoașterii sexuale, acest ghid nu trebuie să lipsească din biblioteca nici unei femei!

Susan Quilliam este psiholog specializat în relațiile interumane, jurnalist în presa scrisă și radio, scriitor. Best-seller-urile ei sunt publ[illegible] și în optsprezece limbi ale lumi[illegible] *hape magazine*, *Glamour* și *Cos*

SEX SI SEXUALITATE-GHIDUL COMPLET AL
32.69 lei
Autoeducare
YVRE00196
SUSAN

ISBN 973-645-207-7
ISBN 978-973-645-207-9
9 789736 452079

SEX ŞI SEXUALITATE
GHIDUL COMPLET AL FEMEII

SEX
ȘI
SEXUALITATE

GHIDUL COMPLET
AL FEMEII

Tot ce trebuie să știi pentru a crea
o viață sexuală împlinită, plină de
plăcere, pentru tine și partenerul tău

[illegible]ham

Tra[illegible]ra Ana

EDITURA
VREMEA
București
2006

Susan Quilliam
SEX AND SEXUALITY
THE WOMAN'S COMPLETE GUIDE TO SEX
A MARSHALL EDITION

Concepție și design
Marshall Editions
The Old Brewery
6 Blundell Street
London N7 9BH

Copyright © 1997 by Marshall Editions
Copyright © 2006 Editura Vremea, pentru traducerea în limba română
Toate drepturile rezervate, inclusiv dreptul de reproducere a cărții sau a unei părți, în orice formă

EDITOR Anne Yelland
ART EDITOR John Grain
PICTURE RESEARCH Elaine Willis
DTP EDITORS Mary Pickles, Kate Waghorn
COPY EDITOR Jolika Feszt
MANAGING EDITOR Lindsay McTeague
PRODUCTION EDITOR Emma Dixon
ART DIRECTOR Sean Keogh
EDITORIAL DIRECTOR Sophie Collins
PRODUCTION Bob Christie
Printed in Hong Kong

ISBN 973-645-207-7, 978-973-645-207-9

TRADUCERE Ruxandra Ana
TEHNOREDACTARE Simona Iftimescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

QUILLIAM, SUSAN
Sex și Sexualitate: ghidul complet al femeii / Susan Quilliam ;
trad.: Ruxandra Ana. - București : Vremea, 2006
Bibliogr.
Index
ISBN (10) 973-645-207-7 ; ISBN (13) 978-973-645-207-9

I. Ana, Ruxandra (trad.)

613.88

CUPRINS

Introducere 6

DEZVOLTAREA SEXUALITĂȚII 8
- Sexualitatea e înnăscută 10
- Mesaje sexuale 12
- A deveni femeie 14
- Prima sângerare 16
- Plăcerea timpurie 18
- Primele relații 20
- Prima dată 22

FEMEIA ȘI SEXUL 24
- Cunoaște-te pe tine însăți 26
- Menstruația 28
- Îngrijirea corpului 30
- Imaginea 32
- Afecțiuni ale sânilor 34
- Probleme ginecologice 36
- Cancerul organelor sexuale 38
- Când sexul îți face probleme 40
- Sexul și mintea 42
- Personalitatea sexuală 44
- Luarea unei decizii 46
- Când trăiești fără sex 48
- Sexul nedorit 50
- Comportamentul tău sexual 52
- Plăcerea de una singură 54

A FACE DRAGOSTE 56
- Politețea sexuală 58
- Pregătirea decorului 60
- Cunoaște-l pe el 62
- Tipare personale 64
- Zonele erogene 66
- Mângâieri și săruturi 68
- Satisfacerea unei femei 70
- Satisfacerea unui bărbat 72
- Penetrarea 74
- Poziții sexuale 76
- Stimularea clitorisului 78
- Orgasmul 80
- Și după 82

SEXUL ÎN RELAȚII 84
- Alegerea partenerului 86
- Primele semnale 88
- Treci la fapte 90
- Sex cu cineva nou 92
- Comunicarea sexuală 94
- Sentimentele sexuale 96
- Tiparele relațiilor 98
- Legăturile sexuale 100
- Mai mult de doi 102
- Eternul triunghi 104

SEXUL ȘI FAMILIA 106
- Planificarea familială 108
- Sexul pentru concepție 112
- Pregătirea pentru sarcină 114
- Când nu poți avea copii 116
- Concepția asistată 118
- Nouă luni 120
- Sexul după naștere 122
- Sexul și maternitatea 124
- Educația sexuală a copiilor 126

PROBLEME SEXUALE 128
- Teama de sex 130
- Pierderea dorinței 132
- Când sexul te dezamăgește 134
- Când sexul e neplăcut 136
- Când penetrarea e dificilă 138
- Dreptul la orgasm 140
- Ejacularea precoce 142
- Dificultăți de erecție 144
- Cum ceri ajutor 148

[illegible]TALUL SEXUAL 150
- Schimbarea decorului 152
- Fanteziile și sexul 154
- Materialele erotice 158
- Jucăriile sexuale 160
- Masajul senzual 162
- Importanța masturbării 166
- Mai multă satisfacție 168
- Intensificarea orgasmului 170

SEXUALITATEA DE-A LUNGUL VIEȚII 172
- Etape ale sexualității 174
- Sexul și munca 176
- Când o relație se sfârșește 178
- Perioada critică 180
- Sexul când îmbătrânești 186

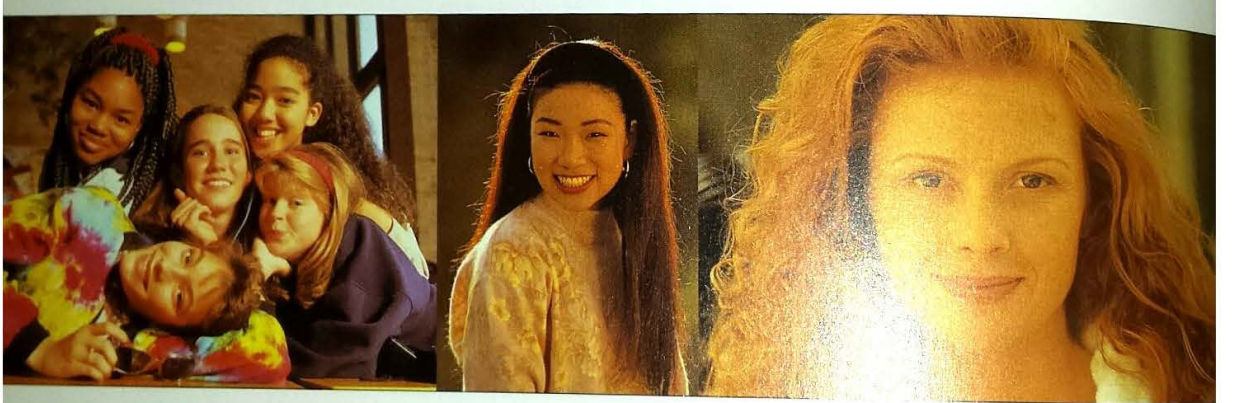
Bibliografie 188

Index 189

Mulțumiri 191

INTRODUCERE
DESCOPERĂ-ȚI SEXUALITATEA

Poate că nu a existat niciodată un moment mai potrivit pentru ca femeile să devină conștiente de sexualitatea lor. În pragul noului mileniu, pentru prima dată în lumea occidentală, sexualitatea feminină și-a intrat în drepturi. Avem libertatea să alegem în privința unei relații intime, a partenerilor, și să hotărâm când se sfârșește o relație. Suntem libere să facem tot ce ne place în pat și din ce în ce mai conștiente de sex ca mijloc de a oferi și de a primi plăcere. Avem de ales și când e vorba de rezultatul natural al actului sexual – nașterea unui copil, iar tehnologia medicală avansată ne e de ajutor atunci când ne dorim un copil, dar și când nu e momentul pentru nașterea unui copil. Aceste schimbări radicale nu sunt, însă, lipsite de probleme. Revoluția sexuală a adus, pe de o parte, probleme de sănătate sub forma bolilor cu transmitere sexuală, dar și probleme emoționale: relații care sunt tot mai scurte și mai puțin sigure, care ne supun la presiuni și ne expun tot mai mult la sentimentul de trădare. Această nouă eră a sexualității nu e altceva decât o nouă eră a maturității sexuale feminine. Am putea spune că înainte de schimbările sociale ale acestui secol, femeile au trăit o



ÎN MAJORITATEA CULTURILOR OCCIDENTALE, FEMEILE AU ÎNCEPUT SĂ

Anii 1850

- *Pentru o femeie, sexul se reducea la maternitate și la „continuarea liniei de urmași". Orice încălcare a legilor căsătoriei, fidelității și heterosexualității era considerată anormală și condamnabilă, legal și moral, fiind o ofensă capitală.*
- *S-a acceptat, în cele din urmă, că sexul poate fi excitant pentru femei, dar numai dacă soții lor le învățau să fie pasionale. Se credea că femeile nu pot aprecia sexul din punct de vedere emoțional.*

Anii 1900

- *Sigmund Freud a emis teoria conform căreia femeile nutresc invidie față de organul sexual masculin, penisul. Se credea că femeile erau interesate de sex doar pentru că astfel puteau deveni mame.*
- *În multe țări, Primul Război Mondial a schimbat rolul femeilor în societate, prin implicarea lor mai directă într-o „lume a bărbaților", ceea ce a adus și o oarecare libertate sexuală.*
- *Între cele două războaie, aventurile extraconjugale, contracepția și lesbianismul încep să fie acceptate în unele societăți. Pentru multe femei, însă, vechile reguli rămân neschimbate.*

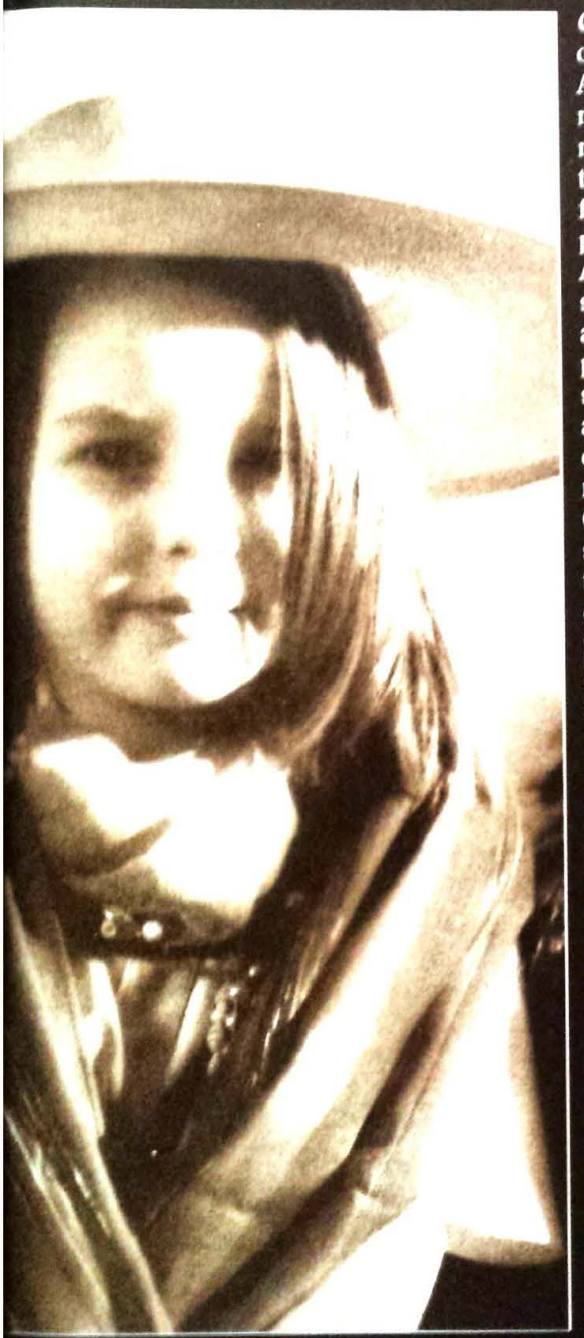
„copilărie" a sexualității, marcată de lipsa experienței și a controlului asupra propriei sexualități. După emanciparea survenită la jumătatea secolului 20, am intrat în „adolescență", explorând, experimentând și obținând controlul asupra propriilor noastre vieți, nu însă fără să fim rănite adeseori. Ne îndreptăm acum spre atingerea „maturității" sexuale.

Cartea de față reflectă clar și explicit experiențele sexuale ale femeilor de azi. Sunt prezentate aspectele esențiale ce țin de sex, așa cum reies din cercetările recente: senzualitate, dragoste, fertilitate, sentimente. Se oferă îndrumări practice – cum să facem față și cum să negociem elementele cheie ale vieții, cum ar fi pierderea virginității, siguranța și încrederea în sine, echilibrul între sexualitate și fertilitate, menținerea dreptului la sexualitate. Pe tot parcursul cărții, femeile își mărturisesc experiențele personale, explicând ce înseamnă, în prezent, să fii feminină și conștientă de propria sexualitate. Azi trăim într-o lume deosebită; întâlnim dificultăți, suferim de pe urma unor decepții, facem față provocărilor. Dar, mai presus de orice, putem trăi acea pasiune pe care nici o altă generație de femei nu a cunoscut-o.

ÎȘI EXPRIME LIBER SEXUALITATEA ABIA ÎN ULTIMELE CÂTEVA DECENII

Anii 1950	Anii 1970	Din 2000
• *Cercetările lui Alfred Kinsey au demonstrat că și femeile se masturbează și simt tot atâta plăcere ca și bărbații în timpul actului sexual, chiar și în cazul „anormal" al sexului oral.*	• *Pilula contraceptivă le promite femeilor o viață sexuală lipsită de grija unei sarcini nedorite; legile avortului devin mai puțin severe în multe țări. Dar aceasta a generat și o presiune socială să faci sex, fie că dorești sau nu.*	• *Mișcarea feministă a încurajat femeile să nu se bazeze doar pe bărbați pentru plăcere. Cercetătorii Masters și Johnson au descoperit că multe femei au orgasm prin stimularea clitorisului mai degrabă decît prin actul sexual.*	• *Rata crescută a divorțurilor și numărul tot mai mare al familiilor cu un singur părinte, precum și o creștere a cazurilor de boli cu transmitere sexuală, inclusiv SIDA, au pus sub semnul întrebării „libertatea" sexuală a anilor 1960 și 1970.*	• *Femeile au dezvoltat o tot mai puternică percepție a propriei sexualități.*

1 DEZVOLTAREA SEXUALITĂȚII



CONCEPȚIA PREDOMINANTĂ ÎN CULTURA occidentală este că femeile, ca și Frumoasa Adormită înainte de sosirea lui Făt-Frumos, nu știu, instinctiv, să fie pasionale. Deși cunoaștem realitățile vieții, în privința sexualității rămânem pasive, așteptând să devenim femei pentru ca abia apoi să ne conștientizăm potențialul.

Adevărul este că, deși experimentăm pasiunea abia în primii ani ai maturității, aceasta nu înseamnă că suntem incapabile de pasiune. Cel mai probabil, ne ignorăm orice sentimente și dorințe pentru că ni se spune atât de des și atât de ferm că nu avem, prin chiar natura noastră, o sexualitate puternic marcată.

Copilăria nu e doar o „așteptare în culise" a sexualității și a rezultatului firesc, maternitatea. Ea este, mai degrabă, primul act. Încă din primii ani, corpurile noastre ne pregătesc pentru maturitatea sexuală și reproductivă. Mințile și sentimentele noastre se dezvoltă incontinuu, punând bazele convingerilor și atitudinilor care ne vor asigura plăcerea și succesul relațiilor intime. Mai mult decât atât, copilăria înseamnă o explorare instinctivă a sexualității. Nu așteptăm sosirea lui Făt Frumos, ci, mai degrabă, descoperim singure ce înseamnă să fii femeie, ce ne stimulează, ce ne place și ce nu.

Recunoașterea și aprecierea copilăriei ca parte esențială a întregului proces e primul pas spre integrarea sexualității în viața de zi cu zi.

REPETIȚII PENTRU MATURITATE: *feminitatea e un element cheie în transformarea din fată în femeie. Fetițele nu se mulțumesc doar cu hainele în repetițiile lor, ci își și observă mamele, surorile, prietenele de la școală, profesoarele, și se gândesc cum vor să fie când vor crește. Ca pe o a doua piele, ele deprind încet feminitatea, senzualitatea și sexualitatea ce le sunt proprii încă de la naștere.*

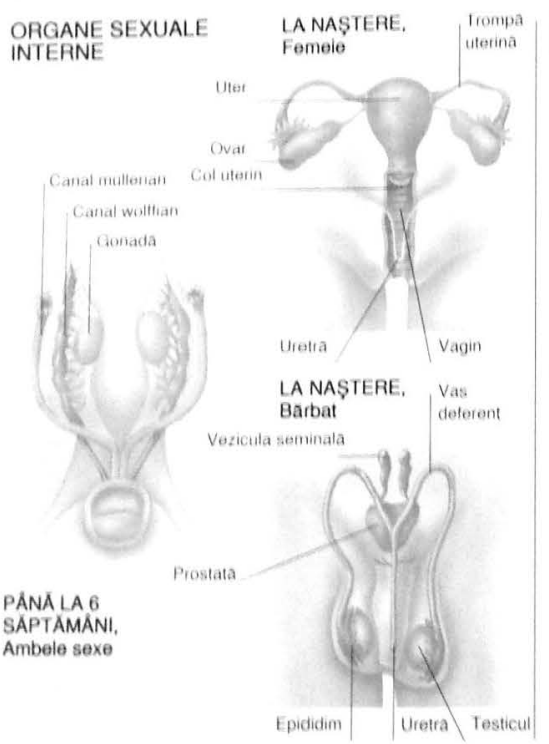
SEXUALITATEA E ÎNNĂSCUTĂ

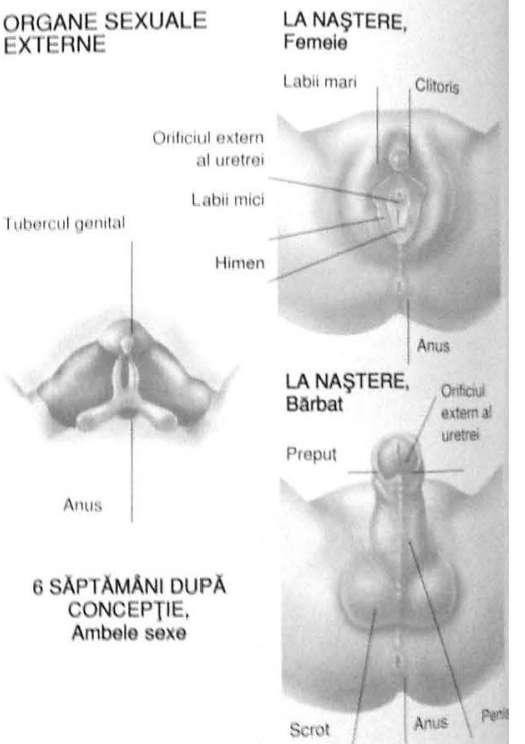
SEXUALITATEA FEMININĂ E PREZENTĂ DINAINTE DE NAȘTERE

Fiecare fetiță se naște cu potențial sexual. Avem potențialul pentru a face dragoste – vaginul și clitorisul – și pentru a naște – ovarele, trompele, uterul și colul uterin. De asemenea, în creierul nostru există acel sistem care eliberează hormonii feminini, regularizând procesele sexuale. Avem și capacitatea înnăscută de a fi senzuale, baza de la care se va dezvolta, în cele din urmă, plăcerea. Toți fetușii își sug degetele cu o plăcere senzuală. Un nou născut se mișcă încântat când este mângâiat și geme de plăcere când este hrănit. E imposibil să spunem cu precizie ce simt bebelușii, dar există numeroase semne de excitare sexuală, inclusiv lubrifierea vaginului și umflarea organelor genitale.

Încă de la patru luni, se poate observa la fetițe un tipar al excitării urmate de relaxare, foarte similar cu orgasmul.

Bineînțeles, copiii nu au experiența bogată a adulților. Fetele dețin informații despre sexualitate chiar de la naștere: elementele constitutive fiziologice există, și avem instinctele necesare pentru plăcere.



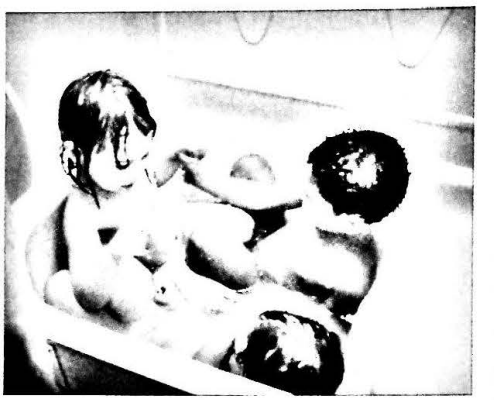


DIFERENȚIEREA PE SEXE *începe la aproximativ șase săptămâni după concepție. Până atunci, atât fetele cât și băieții au o pereche de gonade care produc hormonii ce vor regulariza funcțiile biologice, și structuri interne (canalele mülleriene și wolffiene). Organele sexuale încep să se diferențieze după șase săptămâni. În cazul femeilor, gonadele se dezvoltă în ovare, depozitare ale rezervei de ovule necesare pentru tot restul vieții. Potențialele organe genitale masculine se atrofiază, în timp ce canalele mülleriene se dezvoltă, transformându-se în uter, trompe, col uterin și vagin. Diferențierea se manifestă și la nivelul organelor genitale externe. Acestea includ labiile mari și mici și două treimi din vagin.*

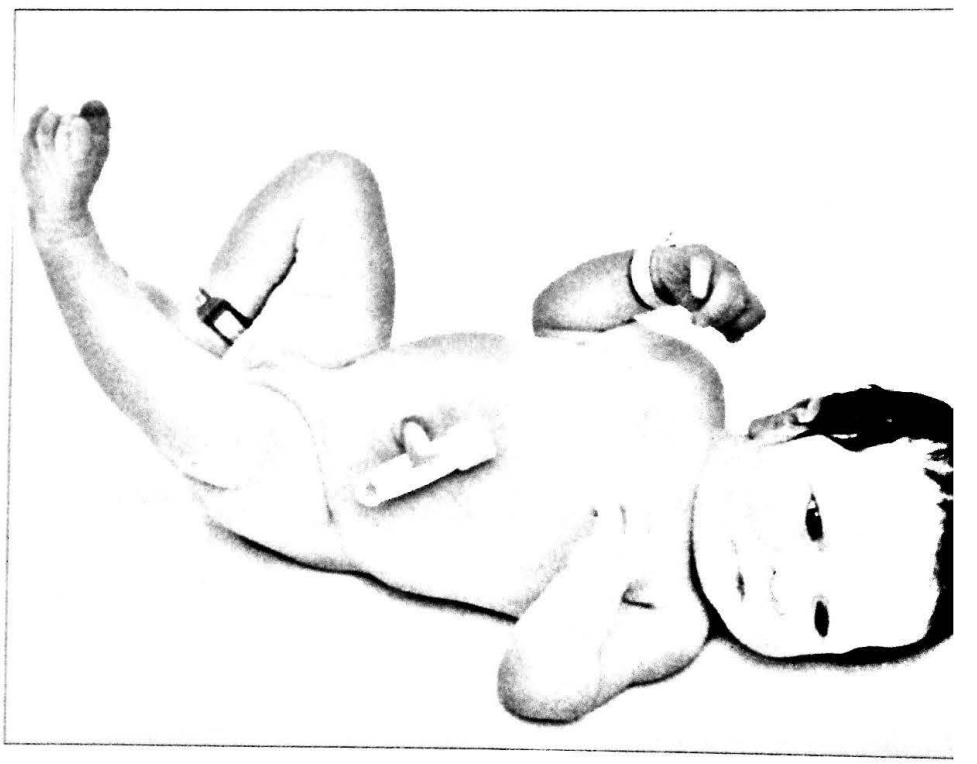
MESAJE SEXUALE 12–13
CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSĂȚI 26–27
MINTEA SEXUALĂ 42–43
PERSONALITATEA SEXUALĂ 44–45
EDUCAȚIA SEXUALĂ A COPIILOR 126–27

ARATĂ-MI-O PE A TA

Ca fetiță, probabil încă de la trei sau patru ani vorbeai cu prietenele tale și vă comparați părțile intime ale corpului. Băieții se masturbează mai devreme, în timp ce fetele încep prin a se juca „de-a doctorul" sau „de-a mama și de-a tata". Fetitele sunt în mod deosebit interesate de penisurile băietilor, vizibile și evidente. Dar și corpurile altor fetite sunt fascinante: există o fântână magică din care curge apă aurită (vulva), niște butoane ciudate care să fie apăsate (sfârcurile), o gaură în care să bagi degetele (vaginul). Scopul e cunoașterea, și nu senzația; explorarea părților sexuale ale celorlalți și de către ceilalți.



ÎNCĂ DE LA *nastere, începe construirea senzualității și a sexualității prin interacțiunea cu ceilalți. Privind, ascultând, gustând, mirosind și, mai ales, atingându-i pe ceilalți și fiind atins, ținut în brate, te simți iubit și rezultatul e plăcerea. Mai târziu, când încep relațiile sexuale, toate aceste senzații sunt excitante și conferă siguranță, pentru că se leagă de cele mai timpurii amintiri.*



MESAJE SEXUALE
INFLUENȚE DIN COPILĂRIE ASUPRA SEXUALITĂȚII

Potențialul inițial pentru sex se transformă pe măsură ce creștem. Primim în mod constant, din afară, informații despre noi – din ceea ce vedem și auzim, din modul în care reacționează cei din jurul nostru. Toate aceste experiențe ne transmit mesaje despre sex care ne vor afecta pentru tot restul vieții.

Unele mesaje sunt în mod explicit legate de sex. Învățăm lucruri esențiale când întrebăm de unde vin copiii. Aflăm de la alți copii că sexul e uneori distractiv, alteori special, alteori murdar. Majoritatea nu vedem scene de sex în desfășurare, ceea ce face ca totul să devină cu atât mai contrariant și mai interesant.

Primim însă și mesaje indirecte care afectează felul în care abordăm sexul. Dacă atingerile care ne fac plăcere transmit mesaje pozitive, douăzeci de ani mai târziu vom fi, cu siguranță, convingătoare în pat. Dacă experiențele din familie ne învață că suntem „în regulă", după douăzeci de ani vom fi sigure pe noi în relațiile intime. Dacă relațiile din jurul nostru sunt satisfăcătoare și echilibrate, vom fi pregătite pentru relații mulțumitoare. Și dacă învățăm că maternitatea e în același timp o opțiune și o responsabilitate, vom fi în stare să luăm propriile decizii cu privire la planning-ul familial și să ne descurcăm cu implicațiile lor.

MESAJELE DIN MASS-MEDIA alterează adesea realitatea, favorizând „imaginea". Astfel, putem trăi cu impresia că trebuie să avem sânii mari și că numai bărbații care arată bine merită atenție. E nevoie de timp, pe măsură ce creștem, să comparăm aceste mesaje false cu realitatea și să înțelegem ce înseamnă sexul pentru noi.

MINTEA SEXUALĂ 42–43
PERSONALITATEA SEXUALĂ 44–45
SEXUL CU CINEVA NOU 92–93
TEAMA DE SEX 130–31
EDUCAȚIA SEXUALĂ A COPIILOR 126–27

Istorii personale

Am fost crescută de o mamă care pur și simplu adora sexul și care considera că onestitatea e calea cea mai bună de a-ți educa fiica, asta chiar înainte ca interesul meu față de sexualitate să fie manifest.

Când aveam trei ani, am întrebat de unde vin copiii și mi-a explicat totul, simplu și foarte clar. Când, câțiva ani mai târziu, am întrebat ce făceau bărbații și femeile pentru a face copii, mi-a explicat și asta. Am fost scârbită la gândul că un bărbat și-ar putea pune „lucrul" în mine, și m-am hotărât că nu vreau nimic de genul ăsta.

La 13 ani, când mi-am dat seama că „asta" avea o legătură cu emoția pe care o simțeam când îl vedeam pe băiatul roșcat din autobuz, am întrebat-o cum e să faci dragoste. Mi-a explicat, pas cu pas, și cu foarte mult tact, ce făcuseră ea și tata. Și mi-a spus că e absolut superb.

MARIA

CUM SUPRAVIEȚUIEȘTI ABUZURILOR

Abuzul este, pentru fete, cât se poate de dăunător, nu numai pentru că actul în sine e dezgustător, ci și pentru că un copil abuzat trece prin stări confuze: se teme, e furios pentru că a fost obligat să facă ceva împotriva voinței sale, se simte vinovat pentru că ar putea fi acuzat în vreun fel.

La maturitate, sentimentele negative se pot transforma în probleme de natură sexuală. Unei femei îi poate fi teamă să facă dragoste, poate deveni frigidă sau o pot încerca sentimente de vinovăție atunci când sexul îi face plăcere. Emoțional, poate fi neîncrezătoare în relațiile ei sau, dimpotrivă, se va găsi implicată în relații nesatisfăcătoare pentru că nu poate face diferența între partenerii care o iubesc și cei care abuzează de ea.

Dacă ai fost victima unui abuz în trecut – chiar dacă ai numai amintiri vagi – poate fi de ajutor să vorbești despre asta, de preferință cu un consilier. Nu vei fi acuzată și nici forțată să dezvălui întâmplări nefericite din trecut. Dar vei fi ajutată să faci față efectelor negative și să îți recâștigi pe deplin sexualitatea.

INFLUENȚE ASUPRA SEXUALITĂȚII

Cum ai aflat despre sex? Un sondaj realizat în 1985 în SUA de R. Coles și G. Stokes a arătat că părinții și profesorii dau informațiile factuale, dar cei mai mulți învață „cum se face" de la prieteni și din media, în ciuda mesajelor adesea confuze.

REPRODUCERE	CONTRACEPȚIE	MASTURBARE	TEHNICĂ SEXUALĂ
Profesori 50%	Profesori 37%	Profesori 21%	Profesori 14%
Părinți 23%	Părinți 17%	Părinți 12%	Părinți 9%
Prieteni 15%	Prieteni 17%	Prieteni 32%	Prieteni 26%
Mass-media 9%	Mass-media 20%	Mass-media 30%	Mass-media 32%
Medici 0%	Medici 4%	Medici 1%	Medici 0%
Frate sau soră 2%	Frate sau soră 4%	Frate sau soră 3%	Frate sau soră 2%

Notă: partenerii exercită o influență neînsemnată, în afară de cazul tehnicii, unde 17% au recunoscut rolul acestora.

A DEVENI FEMEIE

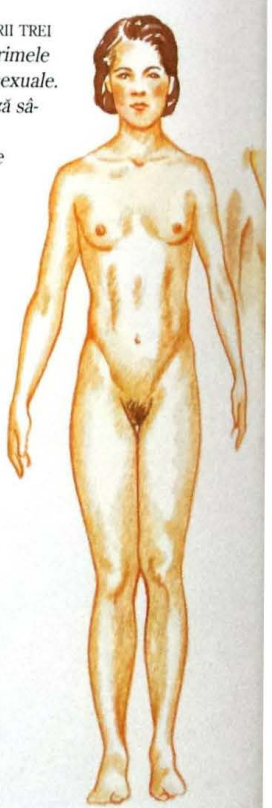
SCHIMBĂRI FIZIOLOGICE LA PUBERTATE

Tranziția spre maturitatea sexuală este cu adevărat remarcabilă. Aceasta se petrece în intervalul 8 - 14 ani și durează, cu aproximație, trei ani. O dată cu creșterea naturală, corpul ajunge la o anumită greutate (47,5 kg), iar grăsimea atinge un anumit procent din masa corporală (25%). Apoi, ca și cum ar fi așteptat să apară resursele necesare pentru a face față sarcinii, glanda pituitară începe să secrete hormonul foliculo-stimulant (FSH) care, la rândul său, determină secreția estrogenului, hormonul feminin, de către ovare. Pentru tot restul vieții, estrogenul ne influențează sănătatea fizică, determină emoțiile și afectează dorința sexuală. Ca reacție la estrogen, ovarele se pregătesc să elimine ovule, din cele aproximativ 200.000 existente în corp. Uterul ajunge la maturitate și e pregătit să poarte o sarcină. Vaginul se mărește, fiind pregătit pentru actul sexual și pentru naștere. Clitorisul se dezvoltă și devine principalul organ al plăcerii.

Apare, apoi, primul ciclu menstrual care, în fiecare lună, menține corpul pregătit pentru o eventuală sarcină. Sfârșitul și, bineînțeles, începutul fiecărui ciclu, este menstruația. Prima menstruație este și indiciul cel mai clar al fertilității deși, în realitate, nu suntem fertile timp de încă aproximativ doi ani. O dată cu toate aceste schimbări fiziologice apar și instinctele sexuale, iar corpul ne transmite mesaje tot mai clare că suntem pregătite pentru maturitatea sexuală.

ÎNAINTE DE PUBERTATE, *fetele au corpul în formare și fața rotundă, ca de copil.*

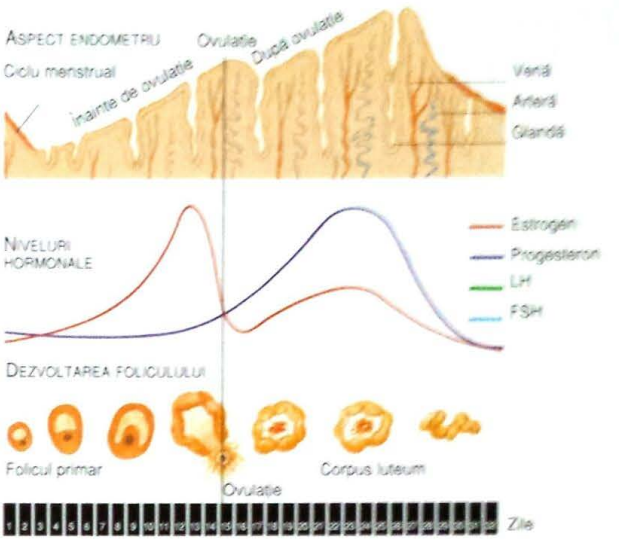
PRIMUL SEMN *al pubertății este cel mai adesea apariția părului rar, drept și deschis la culoare în regiunea pubiană.*



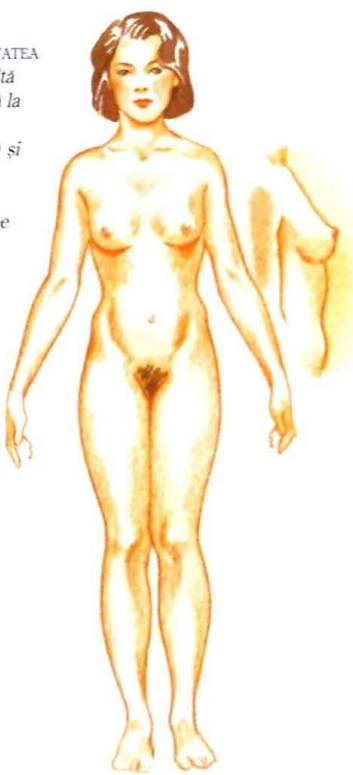
ÎN URMĂTORII TREI ANI, *apar primele caractere sexuale. Se formează sânii, iar coapsele se îngroașă.*

PRIMA SĂNGERARE 16–17
CUNOAȘTE-TE PE TINE... 26–27
ETAPELE SEXUALITĂȚII 174–175

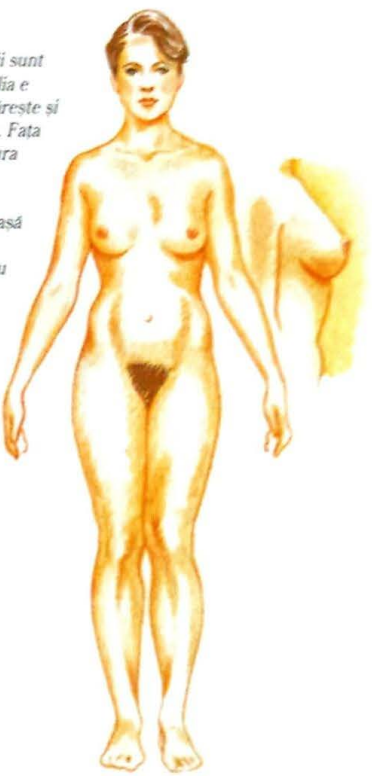
VEI AVEA cam 400 de menstruații de-a lungul vieții și vei pierde între 60 și 75 ml de sânge, într-o perioadă de 3-7 zile. Un ciclu menstrual durează 21-32 de zile și e influențat de starea sănătății, greutate, nivel de stres și de folosirea anticonceptionalelor. Nivelul scăzut al estrogenului la sfârșitul menstruației determină creierul să secrete hormonul gonadotropinelor (GnRH), iar glanda hipofiză elimină hormonul foliculo-stimulant (FSH). FSH stimulează ovarele, ovulele ajung la maturitate și endometrul se îngroașă. Când ovulul e matur și nivelul estrogenului suficient de ridicat, este eliminat hormonul luteinizant (LH). LH stimulează ovulația: ovulul ajunge în trompă, unde așteaptă să fie fertilizat. Foliculul care expulzează ovulul (corpus luteum) produce estrogenul și progesteronul care pregătesc uterul pentru sarcină. Dacă ovulul nu este fertilizat, nivelul crescut de progesteron determină scăderea LH și corpus luteum se descompune. Nivelul de estrogen și de progesteron scade, endometrul se desprinde determinând sângerările lunare, și un nou ciclu începe.



PE MĂSURĂ CE PUBERTATEA AVANSEAZĂ, *se dezvoltă regiunea mai închisă la culoare din jurul sfârcurilor (areolele) și părul pubian se îndesește. Glandele sudoripare și sebacee își intensifică activitatea și poate apărea acneea.*



DUPĂ PUBERTATE, *sânii sunt complet dezvoltați, talia e vizibilă, bazinul se mărește și coapsele se rotunjesc. Fața are liniile fine, structura osoasă e evidentă. Se evidențiază areolele, părul pubian se îngroașă și se îndesește, într-o formă triunghiulară cu baza în sus. Glandele sudoripare sunt active, emanând un miros specific feminin, apar secrețiile vaginale.*



PRIMA SÂNGERARE

EFECTELE FIZICE ȘI PSIHICE ALE PRIMEI MENSTRUAȚII

Primul ciclu menstrual poate fi o experiență de neuitat. În cel mai bun caz, prima menstruație e similară unui rit de trecere de care ne bucurăm mai ales dacă, în cultura noastră, a deveni o femeie fertilă are semnificații pozitive, și dacă femeile din jurul nostru ne-au încurajat. În cel mai rău caz, se poate întâmpla să trebuiască să ne descurcăm singure, să ne obișnuim cu simptomele și cu durerile din timpul menstruației. Neștiind ce se întâmplă, putem intra în panică – multe fete au fost convinse, la prima menstruație, că sunt pe moarte din cauza vreunei boli rușinoase. Chiar și știind despre ce e vorba, e posibil să ne fi îngrijorat gândindu-ne la ce vor crede ceilalți dacă vor afla.

Experiența primei menstruații afectează atitudinea noastră la maturitate. Putem ajunge la pierderea sentimentului de confort față de propriul corp, ba chiar, sugerează unii cercetători, devenim predispuse la durere. Dacă, în schimb, părinții, prietenii sau profesorii ne-au explicat ce se întâmplă și care sunt implicațiile emoționale, ne-au spus la ce să ne așteptăm și că situația e perfect normală, avem toate șansele să facem față fără efort. O astfel de abordare ne permite, la maturitate, să ne simțim în largul nostru când e vorba de menstruație.

Istorii personale

Credeam că sunt pregătită pentru menstruație. Învățasem despre asta la școală, mama îmi arătase unde ține absorbantele și îmi explicase cum se folosesc. Dar nu eram deloc pregătită pentru durere. Plângând în hohote, am ținut în brațe o pernă încălzită în timp ce mama îmi dădea băuturi calde și îmi spunea că va fi mai bine data viitoare. Dar a fost tot mai rău. În a treia lună m-a dus la doctor – un bărbat în vârstă care, spre indignarea mamei mele, a refuzat să îmi prescrie analgezice care să mă ajute să fac față. Luna următoare, mama a găsit soluția și mi-a dat gin cald, picătură cu picătură.

NINA

ABSORBANTELE sunt utile dacă vaginul tău nu este destul de lubrifiat sau e prea strâmt, iar absorbantele zilnice previn pătarea. Absorbantele trebuie schimbate la 2-4 ore pentru a preveni mirosurile neplăcute. În trecut existau centuri pentru fixarea absorbantului.

Absorbante ultra subțiri cu adeziv.

Absorbante normale cu adeziv.

Centură folosită pentru poziționarea absorbantului.

Absorbante în ambalaj individual.

DEVII FEMEIE 14–15
MENSTRUAȚIA LUNARĂ 28–29

E POSIBIL SĂ FOLOSEȘTI TAMPOANE INTRAVAGINALE *de la o vârstă timpurie. Dacă, însă, nu le-ai încercat niciodată, se poate ca prima dată să îți fie teamă. Spală-te bine pe mâini și stai cu un picior ridicat, sprijinindu-l pe vasul de toaletă. Poziționează aplicatorul între degetul mare și cel mijlociu, asigurându-te că firul de la capătul tamponului atârnă în afara aplicatorului.*

Depărtează labiile și poziționează aplicatorul la intrarea în vagin.

Împinge apoi aplicatorul în vagin până când îți atingi corpul cu degetul mare și cu cel mijlociu. Relaxează-te, apoi împinge cu arătătorul până când partea mai mică a aplicatorului intră complet în partea mai mare.

Când tamponul este plasat la locul lui, nu-l vei mai simți. Aruncă aplicatorul. Pentru a scoate tamponul, trebuie doar să tragi de firul de la capătul lui. Învelește tamponul în hârtie înainte să îl arunci la coș.

CUM FACI FAȚĂ DISCONFORTULUI

În timpul menstruației, se poate întâmpla să secreți o cantitate mai mare de prostaglandin, un hormon care face ca uterul să se contracte, cauzând crampe dureroase.

Nu e cazul să stai să suferi, ia analgezice. Fă exerciții de relaxare ca să slăbești tensiunea din pelvis, sau cere-i ajutorul ginecologului. Remediile homeopatice pot ajuta, ca și acupunctura.

TAMPOANELE INTRAVAGINALE SUNT ALEGEREA POTRIVITĂ *dacă vrei să înoți sau să porți haine de culoare deschisă sau strâmte. Tampoanele sunt introduse în vagin printr-o deschizătură a himenului, deci le poți folosi chiar dacă ești virgină. Tampoanele sunt disponibile în varianta cu sau fără aplicator. Folosește numai acele dimensiuni care corespund fluxului tău menstrual, pentru a preveni infecțiile. Schimbă tamponul la 4 - 6 ore. Folosește absorbante peste noapte.*

Tampoane cu aplicator pentru flux abundent.

Tampoane cu aplicator pentru flux mediu.

Tampoane fără aplicator, de dimensiuni și absorbții diferite.

PLĂCEREA TIMPURIE

SENTIMENTE SEXUALE ÎN COPILĂRIE ȘI ADOLESCENȚĂ

Aproximativ trei sferturi dintre fete se masturbează înainte de vârsta de 16 ani. Ne dezvoltăm astfel senzualitatea înnăscută și învățăm cum să ne producem singure plăcere. Începe, de obicei, accidental. O mână alunecând în pijama, folosirea săpunului în baie, călăria, o anumită mișcare când ne așezăm pe brațul unui fotoliu. Dacă în adolescența timpurie suntem învățate de o prietenă, putem sta alături de ea, provocându-ne plăcere împreună, dar suntem destul de fericite și singure. În adolescența târzie, un prieten ne poate masturba încurajându-ne să încercăm apoi și singure.

Oricum s-ar întâmpla, e întotdeauna eficient. Ne atingem clitorisul, masându-l cu mișcări laterale și din față în spate, ne mișcăm ritmic picioarele. Probabil că nici nu ne gândim la penetrare, pentru că nu are nici o relevanță pentru ceea ce simțim: clitorisul ne oferă toată plăcerea pe care o dorim.

La apropierea pubertății, plăcerea se transformă adesea în orgasm. Și dacă nici unul dintre mesajele pe care le-am recepționat până acum nu ne arată „calea" spre orgasm, suntem libere să o descoperim singure și o facem cu destulă ușurință.

Senzațiile sunt moderate la început, dar, pe măsură ce experiența sexuală își spune cuvântul, orgasmul e mai puternic și prelungit. Instinctele noastre sunt spontane și eficiente, producând plăcere și arătându-ne calea spre orgasm.

PLĂCEREA DE UNA SINGURĂ 54–55
TEAMA DE SEX 130–31

Istorii personale

Îmi amintesc că atunci când eram foarte mică, în pătuț, stăteam pe burtă cu picioarele depărtate, mișcându-mă în sus și în jos pe saltea. Îmi dădea o senzație foarte plăcută între picioare. Părinții mei îi spuneau „poziția broaștei" și se amuzau. Nu cred că știau ce făceam.

Mai târziu, mi-am dat seama că ajungeam și mai departe dacă îmi foloseam și mâna, pe care mi-o strecuram în chiloți stând culcată pe burtă. Într-o zi, m-a prins mama și a tras concluzia corectă. A ridicat tonul și m-a lovit peste mâini. De atunci, m-am mai jucat de-a broasca numai când am fost singură.

Într-o zi, aveam cam nouă ani și jumătate, senzațiile au fost tot mai intense, până la un sentiment copleșitor. Nu aveam idee ce se întâmplă. Știam doar că ai mei nu vor fi de acord și că trebuia să păstrez pentru mine acest minunat secret.

Jill

Pe măsură ce crești, ești mai relaxată față de plăcerea pe care ți-o provoci singură, dacă și părinții te înțeleg. Poți atinge și poți fi atinsă fără probleme. În același timp, știi când nu vrei să fii atinsă, pentru că nu confunzi disconfortul stărilor din prezent cu semnalele dezaprobatoare din trecut, venite din partea părinților. Mesajele pozitive din primii ani te fac capabilă să spui da fără probleme mai târziu și îți dau și siguranța necesară să spui nu.

Semnale negative

Pot apărea probleme atunci când nu suntem lăsate să explorăm aceste senzații în ritmul nostru. Chiar dacă în copilărie suntem sigure că masturbarea e naturală și minunată, dacă cei din jurul nostru reacționează diferit, mesajul nu va mai fi același. Dacă suntem întrerupte, certate sau chiar lovite, înțelegem că plăcerea noastră e greșită. Uităm acest mesaj până când ne începem experiențele sexuale de adulți. Și atunci, din motive neștiute, nu ne simțim bine. Putem ajunge incapabile de a ne atinge fără să ne simțim vinovate. Putem simți tensiuni când ne atinge partenerul, iar ușurința cu care ajungem la orgasm când suntem singure dispare când suntem cu un partener.

Copiii își ating organele genitale de la o vârstă foarte fragedă, încă de la doi sau trei ani, deși plăcerea capătă tentă „sexuală" înspre șapte ani. La această vârstă, copiii se masturbează regulat, mai ales în societățile în care masturbarea e încurajată.

PRIMELE RELAȚII
CUNOAȘTEREA POTENȚIALILOR PARTENERI

Odată cu pubertatea, devine aproape obligatoriu să stabilim noi contacte. Hormonii își spun cuvântul în alegerea potențialilor parteneri, iar sexul este, cel puțin teoretic, conceput ca fiind romantic.

Multe dintre noi au început prin a avea experiențe cu alte fete. Privirile, îmbrățișările, săruturile și atingerile au fost experimente care ne-au permis cunoașterea unei imagini în oglindă, explorate îndeaproape. Astfel de experiențe pot fi chiar calea spre orgasm. Se poate întâmpla ca unele fete să aleagă, în locul băieților, tot alte fete.

Relațiile cu băieții, mai ales la început, sunt confuze. În primul rând pentru că nu știm ce să facem. Experiențele noastre nu ne dau indicii despre cum ar trebui să reacționăm la cererile lor. Teama de eșec, mai mult decât lipsa de voință, pot face ca femeia să pară inhibată.

În al doilea rând, actul sexual e adesea diferit în realitate față de imaginația noastră. Băieții vor rapiditate, în timp ce noi pretindem senzualitate și atenție. Și, în cele din urmă, totul pare să scape de sub control. Ne simțim supuse unei presiuni ce nu mai corespunde limitelor pe care ni le fixasem, fie ele înalte sau scăzute. Din mass-media aflăm că toată lumea „o face", prietenele noastre pretind că au mers până la capăt, chiar dacă, ulterior, recunosc că nu e așa. E la fel de posibil ca un partener să ne forțeze să mergem mai departe decât am fi vrut, amenințându-ne cu despărțirea. Acordul nostru în

ACTUL SEXUAL NEDORIT 50–51
PRIMELE SEMNALE 88–89

PENTRU ADOLESCENȚI *e adesea dificil să treacă peste disconfortul cauzat de apropierea fizică de sexul opus. Majoritatea fetelor aleg jocurile ca pretext (foto stânga sus), sau caută motive pentru a se preface supărate, izbucnind apoi în râs și risipind tensiunea.*

CUPLURILE DE ADOLESCENȚI *își creează propria lume, făcând abstracție de ceilalți și de convenții (foto sus). Șoptesc, îmbrățișați, într-o lume aproape presexuală, mai curând ca o mamă cu copilul ei decât ca doi adulți care fac sex.*

astfel de situații are ca rezultat renunțarea la propria plăcere, pentru a-i mulțumi pe ceilalți. Dacă aceste clișee îți par cunoscute, e bine să știi că tiparul „tradițional" e în schimbare, pe măsură ce fetele devin mai sigure de sexualitatea lor.

Învățăm să găsim ritmul care să ni se potrivească. Un studiu de la sfârșitul anilor '80 a arătat că actul sexual e adesea amânat și înlocuit cu sexul oral sau cu masturbarea reciprocă, iar această strategie nu înseamnă numai menținerea controlului, ci și deprinderea tehnicilor care asigură orgasmul. Există, astfel, mult mai multe garanții că actul sexual va fi ceea ce ne dorim cu adevărat.

RITMUL ADECVAT

Într-o relație cu un nou partener, mai ales dacă ești nesigură, ține cont de următoarele:

- dă-ți seama ce îți place și ce nu, și nu face nimic din ce ți-ar putea crea disconfort;
- dacă partenerul îți cere să încerci ceva nou sau diferit, sugerează-i să te îndrume până te simți sigură pe tine;
- spune un „nu" hotărât oricărei propuneri care te face să nu te simți în largul tău, de la un simplu sărut până la experiențele care pot părea extreme;
- dacă ești amenințată, pleacă; nu ține cont de reproșurile de genul „dacă m-ai iubi...", „toți ceilalți o fac...", „ești cumva frigidă?"
- amintește-ți că studiile efectuate pe femei care prezintă dificultăți sexuale au demonstrat că orice te face să simți că pierzi controlul poate avea efecte negative, atât pe termen scurt cât și pe termen lung.

PRIMA DATĂ

PIERDEREA VIRGINITĂȚII

Pentru multe femei, „prima dată" e un moment crucial. Emanciparea sexuală a spulberat mitul virginității până în momentul căsătoriei, și cele mai multe dintre noi ne-am pierdut virginitatea înainte (ultimele cercetări au demonstrat că numai 5 % dintre mirese sunt virgine). Multe dintre noi – mai ales dacă am ajuns la pubertate la o vârstă timpurie – o facem pentru că hormonii ne îndeamnă. Pentru cele mai multe, însă, implicațiile emoționale sunt foarte puternice.

Primul act sexual este văzut ca un semn de maturitate, ca un rit de trecere ce ne asigură statutul printre prietenele care au trecut deja prin această experiență. Dar poate lua forma răzbunării pe părinți sau a recompensei pentru un iubit care a fost fidel. Cel mai adesea, e mijlocul de a întări o relație și un semn de iubire.

Istorii personale

Deși mai ieșisem și cu alți băieți, pe acesta și l-ar fi dorit orice fată. Ne întâlnisem o vreme, îl lăsasem să-mi atingă sânii. Într-o noapte, m-a întrebat dacă nu vreau să facem sex și ne-am dus în pădure. Mi-am ridicat fusta, m-a penetrat, s-a mai mișcat un pic și s-a prăbușit. Nici nu mi-am dat seama că asta a fost tot. N-am mai stat cu el prea multă vreme după aceea.

DEBBIE

MULTE FEMEI *spun că, emoțional, au fost dezamăgite și că nu s-au simțit mai femei după pierderea virginității. S-au simțit vinovate, și el a plecat scurt timp după.*

Dar cele mai multe continuă să aibă relații satisfăcătoare, a căror cheie e experiența, cu un partener în care ai încredere.

CUNOAȘTE-TE PE TINE... 26–27
TRECI LA FAPTE 90–91
CUM ȚI PLANIFICI FAMILIA 108–11
CÂND SEXUL TE DEZAMĂGEȘTE 134–35

SFATURI PRACTICE

- Asigură-te că partenerul știe că ești virgină. Vorbește-i despre temerile tale înainte.
- Asigură-te că momentul e cel potrivit – trebuie să ai intimitate și mult timp la dispoziție.
- Folosește metode contraceptive: poți rămâne însărcinată chiar de prima dată.
- Dacă nu ai folosit tampoane niciodată, se poate să ai vaginul strâmt. Poți dobândi elasticitate dacă îți introduci unul, două sau trei degete în vagin.
- Alege o poziție confortabilă. Depărtează-ți coapsele și așează-ți o pernă sub șolduri.
- Folosește lubrifianți pentru a ușura penetrarea.
- Păstrează controlul și fă totul în ritmul tău.
- Mișcă-te în așa fel încât să nu îți încordezi mușchii vaginali.
- Nu te aștepta să ai orgasm de prima dată - e nevoie de exercițiu.

Istorii personale

Eram împreună de vreo șapte luni și încercasem destul de multe. Într-o noapte, ai mei erau plecați și părea momentul potrivit. Eram întinsă pe o pătură și m-a penetrat cu blândețe, și am rămas îmbrățișați, privindu-ne în ochi. Nu am avut orgasm, dar știam că probabil nu voi avea prima dată. A doua zi am fost atât de fericită, încât am zâmbit tot timpul.

LARA

HIMENUL

Himenul e o membrană ce acoperă intrarea în vagin. Întâlnit numai la oameni și la cai, nu pare să aibă vreun scop biologic real. Dacă o femeie se naște cu himenul neperforat (stânga), e posibil să aibă nevoie de intervenție chirurgicală înainte de prima menstruație, pentru a permite scurgerea sângelui.

Chiar dacă nu ai avut nici un contact sexual, himenul poate să nu fie intact. E posibil să te fi născut cu himenul parțial perforat sau să îl fi rupt în urma exercițiilor fizice. Dacă e intact, se va rupe și va sângera la primul contact sexual.

Nașterea lărgește deschiderea vaginală și slăbește mușchii, dar exercițiile pot ajuta la întărirea lor după naștere. O femeie care a născut are, în general, vaginul mai larg.

2 FEMEIA ȘI SEXUL

DESCOPERIREA POTENȚIALULUI SEXUAL înseamnă să fii conștientă de corpul și de mintea ta. Concepute în așa fel încât să poată produce plăcere dar și să poarte sarcina, corpurile noastre au și puncte vulnerabile înnăscute. Trecem prin stresul lunar al menstruației ce pregătește sarcina și suntem predispuse la tot soiul de boli ale organelor sexuale. În același timp, însă, suntem vulnerabile din punct de vedere sexual, mai ales dacă nu suntem conștiente de modul în care funcționăm și de nevoile pe care le avem.

Mintea influențează și ea sexualitatea, pentru că o pune în legătură cu sentimentele noastre, cu relațiile, chiar cu societatea în care trăim. Mințile noastre au la fel de multă nevoie de atenție ca și corpurile noastre pentru a dezvolta o atitudine sănătoasă față de sex, pentru a mijloci cunoașterea de sine și pentru a ne întări încrederea în noi înșine, astfel încât să putem face față dificultăților de natură sexuală.

Este o adevărată provocare pentru femeia de azi să poată fi conștientă de sexualitatea proprie, pentru ca mintea și corpul să lucreze împreună, producând plăcere și încredere în sine.

O FEMEIE *își poate descoperi sexualitatea și singură, experimentând senzații diferite și trecând prin schimbări hormonale în timpul menstruației lunare. Sexualitatea poate fi stimulată prin atingeri și prin masturbare. Faptul că știi că nu ești dependentă de cineva pentru a te satisface îți permite să alegi când și cum să îți exprimi sexualitatea.*

CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSĂȚI

ORGANELE SEXUALE ȘI REPRODUCTIVE

Corpul femeii este un sistem complex, cât se poate de complicat și perfect echilibrat, de la rețeaua de terminații nervoase care fac posibil orgasmul și până la structura ingenioasă a organelor interne, ce fac posibilă fertilizarea și sarcina. La fel cum se întâmplă și cu alte sisteme, cu cât știm mai mult despre fiecare parte componentă, cu atât avem șanse mai mari să obținem plăcere și satisfacție.

Organele genitale externe

Muntele lui Venus este țesutul care acoperă osul pubian și protejează organele genitale; datorită numeroaselor terminații nervoase, poate fi una din sursele principale ale plăcerii în timpul actului sexual.

Labiile mari sunt cute groase de piele închisă la culoare, ce încep de la Muntele lui Venus și se continuă în jos de-a lungul organelor genitale externe. Labiile mici sunt membrane mai deschise la culoare, fără păr, poziționate în jurul deschiderii vaginale și al orificiului extern al uretrei.

Clitorisul este organul sexual feminin cel mai sensibil și este unicul organ omenesc al cărui unic scop este plăcerea. Are o structură foarte similară cu a penisului, și, întocmai ca acesta, are o rădăcină situată la nivelul pelvisului și un gland acoperit de piele.

Deschiderea vaginală poate fi parțial acoperită de himen. Zona din jurul uretrei și cea din jurul anusului sunt extrem de sensibile și pot fi o sursă a plăcerii dacă sunt stimulate, cu toate că, în afară de primii câțiva centimetri, vaginul nu este foarte sensibil.

Organele reproductive

Ovarele sunt plasate de o parte și de alta a uterului, fiind legate de acesta prin trompele uterine, care permit trecerea ovulelor spre uter și fixarea lor atunci când sunt fertilizate.

Uterul adăpostește ovulul fertilizat și permite dezvoltarea lui până în momentul nașterii.

Colul uterin, partea inferioară a uterului, este locul prin care iese copilul în timpul nașterii.

SÂNUL DE-A LUNGUL VIEȚII

Sânii conțin glande ce produc lapte, separate între ele de țesut grăsos. Când alăptezi, laptele trece printr-un canal și iese prin sfârc, care este înconjurat de o regiune mai închisă la culoare, areola.

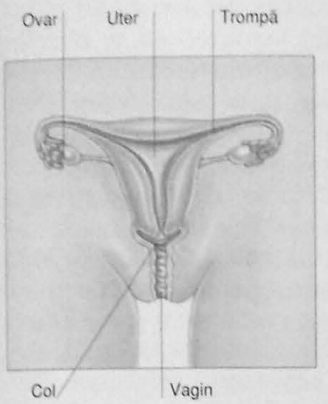
Sânii fiecărei femei sunt unici; la maturitate, ei variază ca formă și mărime, în funcție de fiecare femeie în parte. La majoritatea femeilor, sânii diferă ușor – de exemplu, cel stâng poate fi mai mic.

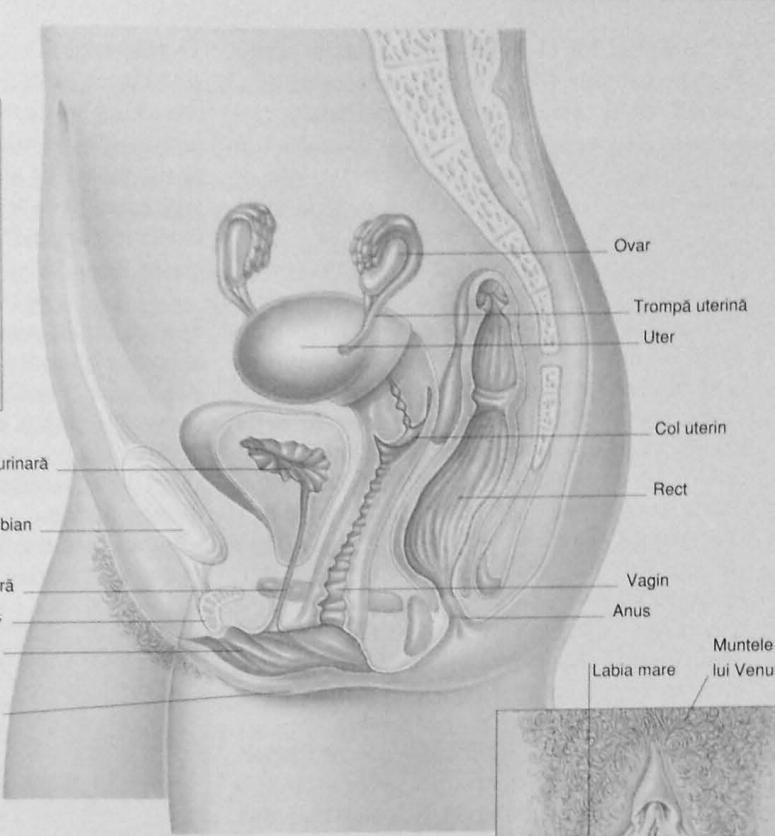
Când ești însărcinată, sub influența estrogenului și a progesteronului, se formează rezervoare de lapte în spatele sfârcului. Areola se închide la culoare. Sânii devin mai grei, au vene vizibile și sunt sensibili la atingere.

Când alăptezi, sânii se împlinesc, producând lapte care e transportat până în sfârcuri prin canale. Areolele secretă substanțe care previn deshidratarea.

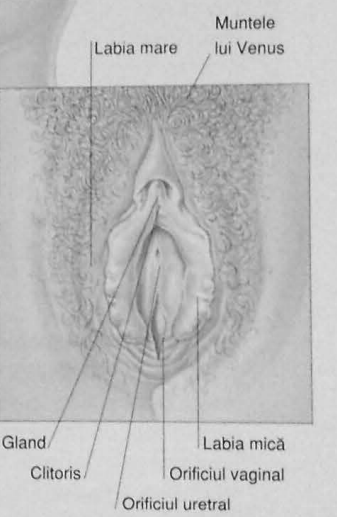
Glandele care produc lapte subzistă în perioada fertilă, dar schimbările hormonale ale menopauzei le reduc dimensiunea și măresc țesutul grăsos. Rezultatul poate fi micșorarea sânilor.

A DEVENI FEMEIE	14–15
COMPORTAMENTUL TĂU SEXUAL	52–53
CUNOAȘTE-L PE EL	62–63





ORGANELE REPRODUCTIVE *suferă modificări cauzate de excitație, menstruație, de sarcină sau de boli. Ilustrația de mai sus arată cum sunt legate între ele ovarele, trompele uterine, uterul, vaginul și colul uterin. În ilustrația din dreapta se observă așezarea organelor reproductive față de celelalte organe interne din cavitatea abdominală.*



ORGANELE GENITALE EXTERNE *(vulva) sunt mai schimbătoare. Labiile se deschid și se închid, iar clitorisul se întărește când ești excitată. Sub influența hormonilor, se produc schimbări de culoare în timpul sarcinii sau la menopauză.*

AUTOEXAMINAREA

Te poți simți mai în largul tău față de propriul corp dacă te uiți cu atenție la organele genitale externe. Pentru autoexaminare ai nevoie de o oglindă cu mânerul ceva mai lung. Se poate să ți se pară că organele tale genitale au o culoare ciudată sau că arată urât, dar fii sigură că organele genitale feminine sunt de un „primitivism" foarte erotic.

Pentru a-ți examina interiorul vaginului ai nevoie de un speculum (îl poți procura din clinicile de specialitate), de lubrifiant și de o mică lanternă. Lubrifiază speculum-ul, relaxează-te și introdu-l în vagin în poziția închis și apoi deschide-l. Ajustează și lumina și oglinda în așa fel încât să poți vedea înăuntru. Vei observa pereții vaginului și colul uterin.

APLEACĂ-TE, cu genunchii depărtați, sau întinde-te, cu picioarele depărtate și genunchii îndoiți.

MENSTRUAȚIA
CUM FACI FAȚĂ PROBLEMELOR

Cu numai 100 de ani în urmă, femeile aveau aproximativ 40 de cicluri menstruale de-a lungul vieții. Azi, în lumea occidentală, numărul a crescut de 10 ori. Stilul de viață mai sănătos și descoperirile științifice ne ajută să facem față menstruației într-un mod în care străbunicile noastre nu o puteau face.

Dacă totuși ni se pare dificil și avem reacții negative, este pentru că apar probleme practice: neplăceri, imposibilitatea de a purta anumite haine, sindromul premenstrual, depresii sau creșteri în greutate. Dar menstruațiile nu trebuie privite ca perioade anormale ale vieții. Tratamentele cu hormoni pot ameliora problemele, iar tampoanele ne dau libertatea de a purta orice haine vrem, fără să ne facem griji.

Normele culturale sunt și ele mai libere acum. Pe vremuri, se credea că în timpul menstruației femeile nu trebuie nici măcar să își spele părul, cu atât mai mult să facă eforturi fizice sau să facă dragoste. Acum, putem face orice dorim – doctorii sugerează chiar că orgasmul poate ușura durerile menstruale.

În ziua de azi, vorbim deschis despre aspectele pozitive ale menstruației. Aceasta este o dovadă a sănătății generale. Și, poate mai mult decât orice, o dovadă a feminității, și o modalitate de a fi în permanentă legătură cu propria sexualitate.

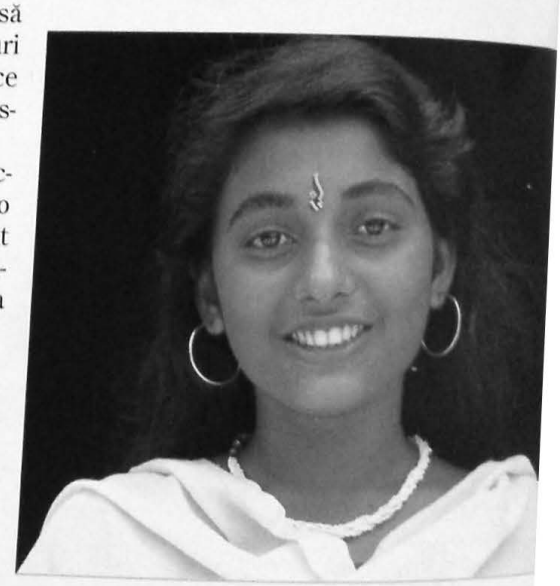
Probleme menstruale

Problemele se leagă cel mai adesea de fluctuația hormonilor care determină menstruația, și cele mai comune sunt: absența menstruației (amenoree); durerile (dismenoree), fluxul prea abundent (menoragie), menstruațiile mai rare decât normal (oligomenoree) sau mai frecvente decât în mod normal (polimenoree). Dezechilibrul hormonal poate fi cauzat de subproducția sau supraproducția unui anumit hormon; pilulele contraceptive reglează, de obicei, nivelul hormonilor; iar în cazul femeilor în vârstă, menopauza scade semnificativ nivelul hormonilor.

Tratamentul dezechilibrelor hormonale se bazează pe suplimente nutritive, deși, în anumite cazuri, un sterilet cu hormoni, care eliberează progesteron în sânge, poate ajuta la ameliorarea problemelor (v. pp. 110 - 11). În cazul fluxului menstrual abundent, medicii recomandă intervenția chirurgicală, dar astfel de decizii pot avea efecte secundare deloc neglijabile.

Problemele pot fi legate și de diferitele boli. Spre exemplu, amenoreea poate fi consecința anumitor tratamente medicamentoase, a depresiei, a unor afecțiuni ale ovarelor (*v. pp. 36 - 37*) sau a obiceiurilor alimentare nesănătoase. Sângerările abundente și durerile pot fi semne ale cancerului endometrial sau ale afecțiunilor glandei tiroide.

Dacă ai oricare din aceste simptome, trebuie să consulți imediat un medic.



ESTE INTERESANT *că fiecare cultură are și termeni negativi pentru a defini menstruația („blestem", spre exemplu). Există încă numeroase tabu-uri și prejudecăți legate de menstruație.*

Evreicelor le este interzis actul sexual, în Egipt femeile nu au voie să meargă în vizite, în Coreea ele evită să facă baie, iar indiencele din castele superioare nu gătesc pe durata menstruației.

PRIMA SÂNGERARE 16–17

SINDROMUL PREMENSTRUAL

Cercetările arată că există peste 150 de simptome atribuite sindromului premenstrual (SPM). Cu toate acestea, nimeni nu a găsit încă o cauză precisă, deși se presupune că SPM este rezultatul unui dezechilibru hormonal.

Medicii recomandă, în general, tratamente hormonale, dar acestea nu ajută întotdeauna. Pentru unele femei, pilula contraceptivă se dovedește eficientă. Poți experimenta tu însăți câteva remedii care s-au dovedit utile pentru majoritatea femeilor:

- redu consumul de alcool și de cofeină
- mănâncă des și puțin, încearcă să consumi alimente bogate în amidon, pentru că previn căderile de glicemie
- fă exerciții fizice, pentru că stimulează secreția de endorfină, „hormonul fericirii"
- ia vitamine și minerale: B6 (nu mai mult de 100 mg pe zi), C, magneziu și zinc; pentru a-ți da seama de eficiența tratamentului, acesta trebuie urmat cel puțin trei luni
- yoga, acupunctura, homeopatia și hipnoza sunt cunoscute pentru efectele lor benefice.

REACȚII ADVERSE

Folosirea tampoanelor intravaginale poate uneori stimula anumite bacterii din corp să producă reacții toxice. Dacă începi să te simți rău în timpul menstruației, dacă ai febră, senzații de vomă, diaree, dureri de cap, senzații de leșin, dureri musculare, iritații, scoate tamponul imediat și consultă de îndată medicul. Tratamentul cu antibiotice este eficient, dar, netratat la timp, sindromul șocului toxic (SST) poate fi letal.

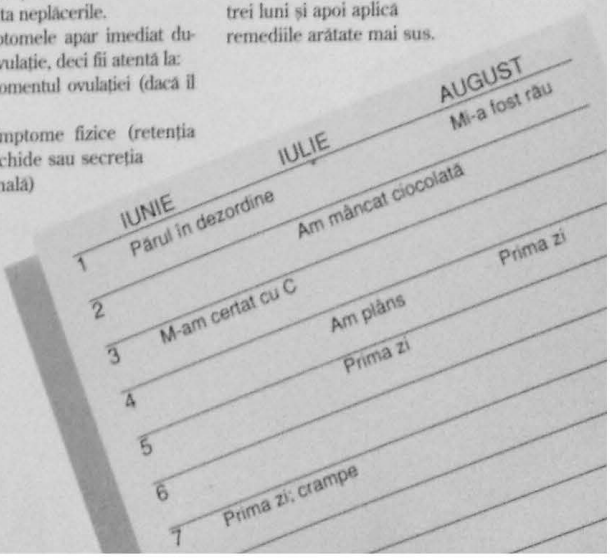
Dimensiunea tamponului pare să fie un factor în apariția SST, deci alege acel tampon care se potrivește fluxului tău menstrual, schimbă-l la 4-6 ore, iar peste noapte folosește absorbante.

TINE UN JURNAL AL CICLULUI TĂU LUNAR – numai cunoscând modul în care îți funcționează corpul poți lua măsuri pentru a evita neplăcerile.

Simptomele apar imediat după ovulație, deci fii atentă la:

- momentul ovulației (dacă îl știi)
- simptome fizice (retenția de lichide sau secreția vaginală)
- simptomele emoționale (nervozitate, plâns)
- începutul menstruației.

Notează simptomele timp de trei luni și apoi aplică remediile arătate mai sus.



Îngrijirea Corpului
este esențial să ai grijă de tine

Grija față de propriul corp e aproape o a doua natură, și multe dintre activitățile pe care le considerăm de rutină ajută la menținerea sănătății organelor sexuale și reproductive.

Regimul alimentar

Un regim echilibrat, care să ne asigure sănătatea și energia sexuală, are în componență o cantitate suficientă de proteine, grăsimi puține, mulți carbohidrați și cel puțin cinci porții de legume și fructe pe zi. Dar dacă pierdem brusc din kilograme, riscăm dezechilibre hormonale grave, apetit sexual redus și chiar infertilitate.

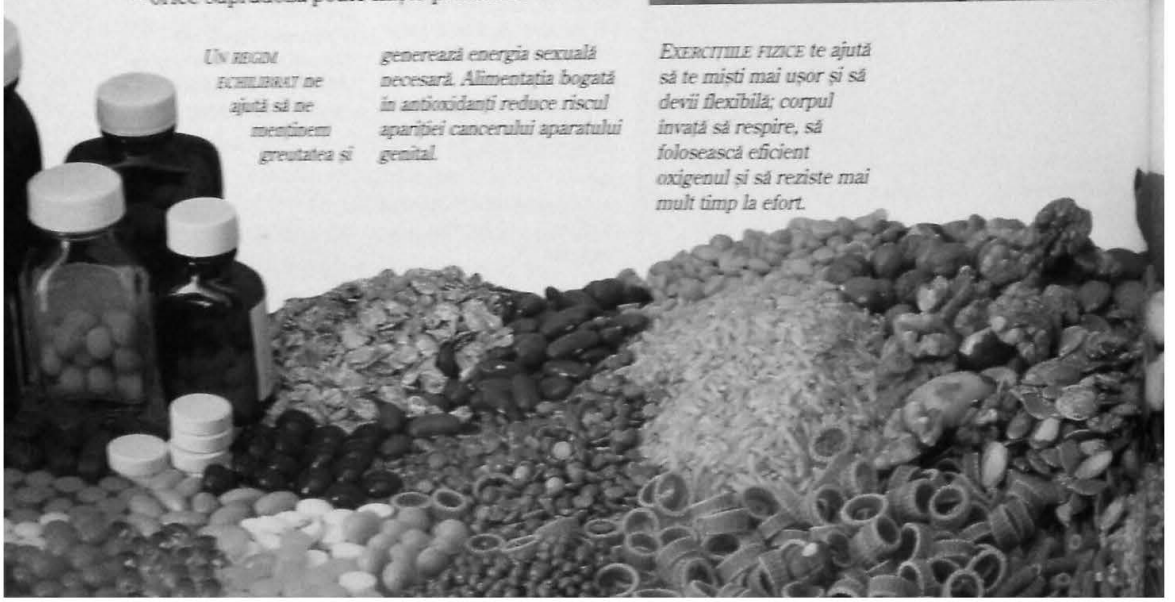
Anumite vitamine și minerale, precum și anumiți acizi, sunt elemente esențiale pentru o viață sexuală sănătoasă. Printre acestea se numără vitamina C, aflată în cantități mari în legumele și fructele proaspete, și în cartofi; vitamina E, din semințele de floarea soarelui, nuci și avocado; zincul, din scoici, cereale integrale și lapte; fierul din carnea roșie, legumele cu frunze verzi și sucurile naturale; acizii din pește și din diferite semințe. Cel mai bine este să ne asigurăm aceste substanțe direct din alimente, și să avem un regim echilibrat, care le conține pe toate. Putem lua suplimente nutritive, dar este important să ținem cont cu strictețe de dozele indicate – orice supradoză poate naște probleme serioase.

Somnul și relaxarea

Studiile recente au demonstrat că scăderea apetitului sexual în cazul majorității femeilor este cauzată de lipsa odihnei corespunzătoare și de un nivel de stres ridicat. Somnul este ocazia excelentă pentru creier și pentru corp să se odihnească, iar relaxarea este șansa noastră de refacere de pe urma factorilor de stres. Nu e nevoie să dormim mult în fiecare noapte – șase ore sunt, în general, suficiente – dar trebuie să ne relaxăm zilnic, prin exerciții de yoga, masaje și meditație.

Un regim echilibrat ne ajută să ne menținem greutatea și generează energia sexuală necesară. Alimentația bogată în antioxidanți reduce riscul apariției cancerului aparatului genital.

Exercițiile fizice te ajută să te miști mai ușor și să devii flexibilă; corpul învață să respire, să folosească eficient oxigenul și să reziste mai mult timp la efort.



Alcoolul

O cantitate mică de alcool ne poate stimula senzualitatea. O doză mai mare, în schimb, ne predispune la decizii nepotrivite și reduce durata plăcerii. Consumul de alcool pe termen lung poate afecta sexualitatea și, mai mult, poate duce la scăderea considerabilă a șanselor de a rămâne însărcinată. Înainte de ovulație și de menstruație băutura crește vulnerabilitatea. Este important să ne păstrăm moderația, să evităm să bem alcool pe stomacul gol și să diluam alcoolul cu sucuri de fructe sau apă minerală.

Fumatul

Femeile care fumează mor, în medie, mai repede decât nefumătoarele. De asemenea, sunt predispuse la afecțiuni ale sânilor, la sterilitate, la instalarea timpurie a menopauzei și la probleme de sarcină, copiii născându-se adesea cu o greutate mai mică decât cea normală. Mai mult, substanțele cancerigene din țigări pot afecta uterul și cresc considerabil riscul cancerului uterin.

Exercițiile fizice

Un corp în formă ne mărește șansele să trăim mai mult și să avem energia necesară pentru o viață sexuală satisfăcătoare. Dar cel mai important aspect este că exercițiile fizice ne fac să devenim conștiente de propriul corp și de plăcerea fizică.

ÎNGRIJIREA ORGANELOR SEXUALE

Îngrijirea organelor genitale e vitală nu numai pentru a evita infecțiile, ci și pentru că organele sexuale sănătoase emană un miros natural specific, deosebit de excitant pentru partener.

- Spală-ți organele genitale externe cu apă călduță și cu un săpun delicat, care să nu provoace iritații sau reacții alergice.
- După folosirea toaletei, șterge-te din față spre spate, pentru a evita răspândirea bacteriilor din anus în vagin.
- Organele genitale interne se curăță singure, zilnic, prin secreții naturale, deci evită spray-urile care pot împiedica acest proces.
- Nu îți apropia nimic de organele genitale – nici jucării sexuale, nici părți ale corpului partenerului – dacă nu ai garanția curățeniei și a igienei.
- Evită lenjeria din nylon, pentru că produce umezeală și căldură, și crește riscul apariției bacteriilor.
- Evită o dietă bogată în zaharuri, pentru că poate afecta echilibrul natural al vaginului, care devine vulnerabil și predispus la infecții.

IMAGINEA
CÂT DE CONFORTABIL TE SIMȚI CU PROPRIUL CORP?

Sexualitatea feminină este astăzi strâns legată de imagine. Filmele și reclamele ne oferă imagini atrăgătoare, iar mesajele din mass-media ne transmit că frumusețea și tinerețea sunt mult mai importante decât experiența. Concluzia pare să fie că, dacă nu arăți bine, nu te poți aștepta la o viață sexuală satisfăcătoare.

Cât suntem încă mici, ne simțim foarte bine în propriul corp. Dar, pe măsură ce creștem și devenim femei, lecțiile de viață ne învață că imaginea e totul. Și astfel încercăm să ne corectăm micile imperfecțiuni. Ținem regimuri, facem exerciții, ne încreștim părul și cheltuim o avere pe produse cosmetice și pe haine. Nu e nimic rău, dacă asta ne face să ne simțim bine. Problema apare atunci când, în ciuda eforturilor, avem senzația că nu e suficient și că sexualitatea și puterea de seducție țin doar de tinerețe și de frumusețe.

EFECTELE ÎNFOMETĂRII

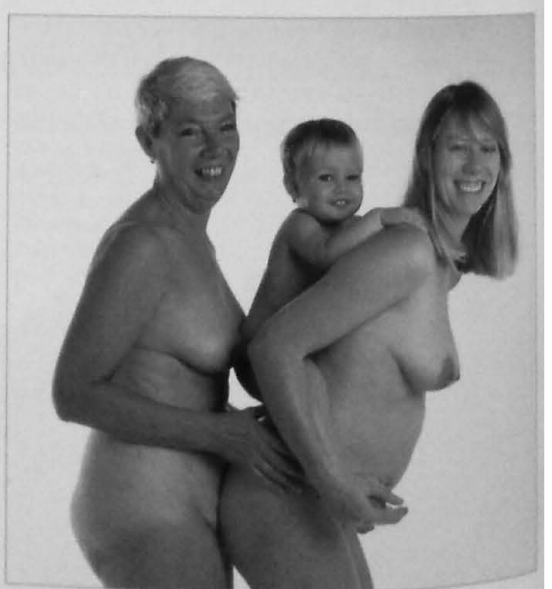
Greutatea corporală este, pentru majoritatea femeilor, principala cauză a problemelor legate de imagine. Mai mult de 90% dintre femei au ținut cel puțin o cură de slăbire, multe sunt chiar într-o permanentă cură în încercarea de a-și controla greutatea. Statisticile cu privire la anorexie (reducerea cantității de mâncare până la înfometare) și bulimie (foame excesivă, urmată de vomă provocată) arată o creștere îngrijorătoare a numărului de cazuri de la an la an.

Problema este că, deși mass-media pune semnul egal între suplețe și sexualitate, un corp prea slab – slăbit prin înfometare, prin cure de slăbire, pastile și laxative – diminuează sexualitatea. Nu numai că îți pierzi dorința și energia necesare pentru a face dragoste, dar există riscul să devii sterilă, să porți sarcini cu complicații sau chiar să naști copii cu malformații grave.

Dacă ți se pare că dorința de a fi slabă e mai presus de aceea de a fi sănătoasă, trebuie să iei măsuri de urgență. Obiceiurile alimentare nesănătoase tind să rămână secrete, așa că cel mai bun lucru pe care îl poți face este să te confesezi celor din jur, acceptându-le ajutorul. Vorbește cu partenerul tău, cu familia sau cu prietenii, dar cere și ajutorul profesioniștilor. Încearcă să găsești echilibrul între o alimentație sănătoasă și nevoia de a simți că deții controlul în privința regimului tău alimentar. Și, mai presus de orice, conștientizează-ți sexualitatea puternică, indiferent de formele pe care le ai.

E UNEORI DIFICIL *să rămâi la fel de mulțumită de corpul tău ca în copilărie: multe femei au păreri negative legate de felul în care arată. Să accepți unicitatea propriului corp, să înțelegi că tinerețea și frumusețea nu sunt esențiale pentru o viață sexuală satisfăcătoare sunt elemente esențiale.*

PĂRUL *e unul din caracterele sexuale secundare la femei și schimbările sale (culoare, lungime, ondularea sau îndreptarea) fac femeile să pară mai atractive.*



A DEVENI FEMEIE	14–15
ÎNGRIJIREA CORPULUI	30–31
ALEGEREA PARTENERULUI	86–87
TEAMA DE SEX	130–31

Perfecțiunea e imposibil de atins și îmbătrânirea e inevitabilă, și astfel ajungem într-o situație ce pare fără ieșire. Dar din ce în ce mai multe dintre noi ne propunem, în loc să fim slabe, să ne menținem în formă, începem să privim cu scepticism miracolele promise de producătorii de cosmetice și ne alegem ca modele femei mai în vârstă. În curând sexualitatea va fi definită de senzualitate, de siguranța de sine, de dragoste și de pasiune – elemente care sunt la îndemână.

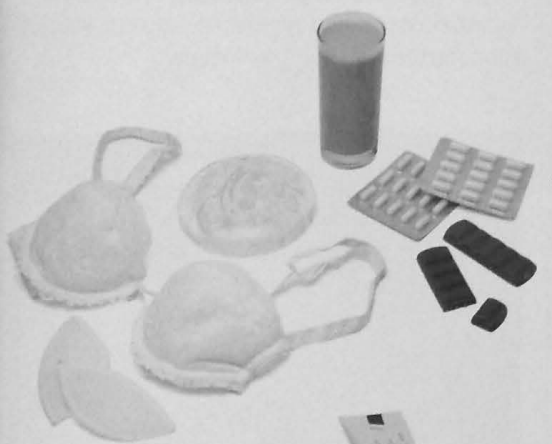
SCHIMBAREA IMAGINII: SÂNII

Cele mai multe dintre noi suntem nemulțumite de forma sânilor noștri. Sânii sunt semnale evidente ale sexualității, așa că dacă ai sânii mari poți deveni centrul atenției uneori nedorite, iar dacă ai sânii mici poți crede că nu ești atrăgătoare. Chirurgia poate da soluția.

Pentru micșorarea sânilor, țesutul în exces este îndepărtat și sfârcul repoziționat. Pentru mărire, este necesar un implant, iar pielea și mușchii sunt remodelați.

Operația nu este, însă, lipsită de riscuri. Pot apărea infecții și, în unele cazuri, întreg procesul este sortit eșecului. Repoziționarea sfârcului face imposibilă alăptarea și, mai mult, există o serie de întrebări legate de efectele secundare ale măririi sânilor.

Dacă nu ești mulțumită de sânii tăi, o schimbare de atitudine, cu ajutorul consilierilor de specialitate, este de preferat operației. Totuși, multe femei care au suferit o astfel de intervenție chirurgicală au devenit mai sigure de sexualitatea lor.



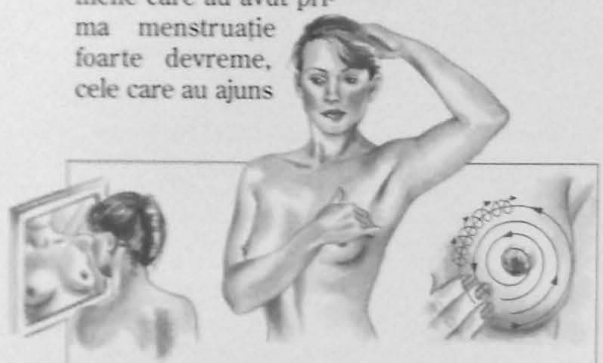
INDUSTRIA PRODUSELOR DE *slăbit oferă băuturi, pastile și creme care promit efecte rapide fără înfometare. Alte metode pentru modificarea formei corpului variază de la purtarea unui sutien de alt tip, până la măsuri drastice, cum ar fi chirurgia estetică.*

MODA *impune canoanele de frumusețe, ne spune care sunt zonele corpului unde părul este nedorit și trebuie îndepărtat, iar machiajul maschează „imperfecțiunile" și pune în valoare „calitățile".*

AFECȚIUNI ALE SÂNILOR
CUM SĂ DEPISTEZI PROBLEMELE ȘI SĂ CERI AJUTOR

Simboluri ale fertilității, sânii sunt, în societățile occidentale, și simboluri ale sexualității. Astfel, orice problemă sau afecțiune a lor devine traumatică. Cancerul sânului este una dintre cauzele principale ale mortalității în rândul femeilor între 35 și 55 de ani. Motivele apariției sunt încă neclare, totuși, una dintre cauze pare să fie expunerea la un nivel ridicat de estrogen. Sunt expuse riscurilor mai ales femeile care au avut prima menstruație foarte devreme, cele care au ajuns târziu la menopauză, cele care nu au avut copii sau i-au avut la o vârstă înaintată. Riscul se mărește o dată cu vârsta, cu creșterea în greutate și pe fondul unor cazuri precedente în familie.

Preventiv, este recomandat un regim bogat în fibre și sărac în grăsimi și controlul permanent al greutății. Tratamentele hormonale sunt eficiente pentru că reglează nivelul estrogenului. De asemenea, un studiu efectuat în Australia arată că stimularea sfârcurilor câte două - trei minute de două ori pe săptămână reduce riscul apariției cancerului pentru că mărește secreția unui hormon denumit oxitocină.



AUTOEXAMINAREA

Dacă sunt descoperite și tratate la timp, problemele sânilor pot fi remediate.
Trebuie să tratezi cu seriozitate acest aspect și să te autoexaminezi regulat, de preferință la sfârșitul ciclului menstrual.

Stând în fața oglinzii, privește-ți sânii din diferite unghiuri, întâi cu brațele pe lângă corp, apoi cu ele ridicate deasupra capului.

Când faci duș, sau când stai întinsă cu o mână sub cap, masează-ți ușor sânul cu mâna cealaltă. Mișcările trebuie să fie concentrice, din exterior spre interior, terminând cu sfârcul.

Fii atentă la variațiile de formă – dacă simți umflături sau dacă observi că pielea se descuamează, dacă areola are o altă culoare decât de obicei sau dacă remarci sângerări sau alte scurgeri din sfârcuri, adresează-te de urgență medicului.

PIERDEREA UNUI SÂN *nu trebuie să îți afecteze sexualitatea. Plăcerea nu dispare, celelalte zone erogene devin mai importante.*

Partenerul tău va învăța să se bucure de simplul fapt că ești în viață.
Dacă preferi, pune-ți o lenjerie vaporoasă sau stai cu sânul sănătos spre partener.

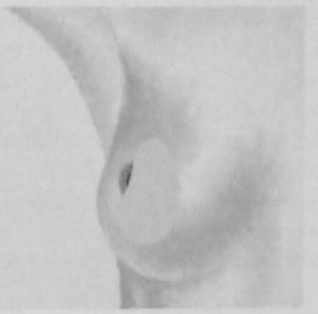
CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSĂȚI 26–27
CUM ȚI PLANIFICI FAMILIA 110–11

CANCERUL SÂNULUI SE POATE TRATA

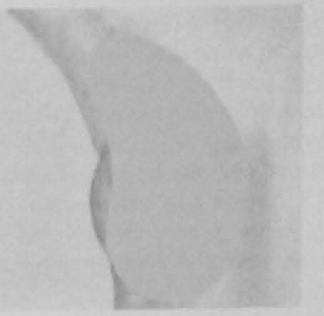
Combinația dintre medicamente, chirurgie și tratamentul cu raze X se poate dovedi foarte eficientă.

- Tamoxifenul e un medicament pe bază de hormoni care împiedică organismul să mai producă estrogen, reducând astfel riscurile.
- Chimioterapia – tratamentul medicamentos – micșorează zona afectată înainte de operație.
- Radioterapia – tratamentul cu raze X – omoară celulele maligne rămase de pe urma operației.

TUMORECTOMIA: *în funcție de mărimea zonei afectate, operația îndepărtează tumora și teritoriul glandular învecinat.*



MASTECTOMIA PARȚIALĂ: *presupune îndepărtarea unei porțiuni semnificative din țesut, inclusiv areola și sfârcul.*



MASTECTOMIA COMPLETĂ: *constă în îndepărtarea întregului sân, eventual și a mușchilor adiacenți.*

TUMORI BENIGNE

Majoritatea afecțiunilor sânilor nu sunt fatale. Umflăturile pot să te sperie, dar ține minte că ele pot fi cauzate de schimbările naturale ale corpului. Pielea uscată poate fi rezultatul unui dezechilibru hormonal, mai ales înainte de menstruație, iar secrețiile sfârcurilor sunt cauzate adesea de inflamarea glandelor care produc lapte.

● Mergi regulat la control. Dacă descoperi o umflătură, e indicat să faci o mamografie (examen cu raze X) sau o biopsie (preluarea unei mostre de țesut și testarea ei), pentru a elimina ipoteza cancerului de sân. Tratamentul hormonal este adesea soluția în cazul durerilor premenstruale.

● În timpul tratamentului, urmărește-ți simptomele; dacă par să fie legate de menstruație, urmează instrucțiunile de la pagina 29.

Istorii personale

Eram în pat într-o seară, și am simțit într-un sân o umflătură mică, de mărimea unui bob de mazăre. M-am speriat îngrozitor. Trei zile am încercat să o ignor, până când Allan m-a dus la doctor aproape cu forța. Mi-aduc aminte că atunci când m-am întors după rezultate mi-am dat seama după privirea medicului că nu e de bine. În zilele care au urmat, eram uneori sigură că va fi bine, alteori eram convinsă că o să mor. Acum a trecut deja un an de la mastectomie și cicatricea se vindecă mai bine decât aș fi crezut, deși a trecut foarte mult timp până am vrut din nou să fac dragoste. Dar acum toată lumea e plină de speranță.

SUZANNE

PROBLEME GINECOLOGICE
INVESTIGAREA AFECȚIUNILOR ORGANELOR SEXUALE

Organele noastre sexuale sunt, poate, cele mai predispuse la diverse afecțiuni. Tabelul din dreapta cuprinde informații despre cele mai frecvente afecțiuni.

Controlul ginecologic

Ca femeie, vei avea parte de numeroase astfel de controale de-a lungul vieții, mai ales dacă ești activă sexual.

În general, în timpul controlului stai întinsă, cu picioarele ridicate, în timp ce medicul îți examinează organele genitale externe pentru a depista eventualele iritații sau scurgeri.

Urmează apoi examinarea organelor genitale interne, pentru ca medicul să-și dea seama dacă există umflături sau inflamații ce pot prezenta riscuri.

Ultima parte a consultației o reprezintă examinarea colului uterin, prin introducerea unui speculum în vagin; ți se va părea neplăcut, dar trebuie să fii cât mai relaxată.

Dacă apare ceva neobișnuit, va fi nevoie de:

- Examinarea pelvisului cu ultrasunete, pentru a avea o imagine a organelor interne.
- Histeroscopie, examinare a uterului cu ajutorul unui instrument special, introdus prin colul uterin.
- Laparoscopie, investigare a cavității abdominale printr-o tăietură mică făcută deasupra buricului.
- D(ilatare) și C(hiuretaj) – un instrument în formă de linguriță este trecut prin colul uterin, pentru a investiga și clarifica orice problemă a uterului.

SIMPTOME ALE PROBLEMELOR GINECOLOGICE

FIBROAMELE: dureri când urinezi, constipație, menstruații abundente și dureroase, scurgeri vaginale anormale, dureri de spate, dureri în timpul actului sexual, infertilitate.

CISTITA ȘI AFECȚIUNI ALE TRACTULUI URINAR: nevoia frecventă de a urina, dureri, prezența sângelui în urină.

ECTROPION CERVICAL: scurgeri vaginale anormale, sângerări frecvente.

CHISTURI OVARIENE: dureri în timpul actului sexual, dureri în abdomen, menstruații neregulate.

ENDOMETRIOZA: dureri când urinezi, dureri abdominale chiar înainte de menstruație, flux menstrual abundent, scurgeri vaginale anormale, abdomen umflat, dureri în timpul actului sexual.

BOALA INFLAMATORIE PELVIANĂ: nevoia frecventă de a urina, scurgeri vaginale anormale, flux menstrual abundent, menstruații prea frecvente, sângerări anormale, dureri sau sângerări în timpul actului sexual, febră, grețuri, vărsături, dureri de spate și de picioare, amețeli, depresie și oboseală, creșteri sau scăderi bruște în greutate.

CÂND NU POȚI AVEA COPII 116–17
DISCONFORTUL 136–37

AFECȚIUNI GINECOLOGICE FRECVENTE

Afecțiunea	Cauze	Tratament
Cistită și infecții ale tractului urinar	Bacterii care trec din intestin, unde există fără să provoace probleme, în tractul urinar; reacții alergice; răni produse din timpul actului sexual.	Tratamentul: Antibiotice. Ce poți face singură: bea multă apă, pune-ți comprese calde și ia analgezice. Prevenirea: evită mâncărurile picante; evită, de asemenea, lenjeria de corp prea strâmtă, și tampoanele interne, pentru că introducându-le în vagin, crești riscul infecției; spală-te bine înainte și după contactul sexual, bea multă apă, urinează des, pentru a elimina bacteriile.
Ectropion cervical	Membrana mucoasă care căptușește uterul pătrunde prin colul uterin în vagin. Poate fi o afecțiune moștenită sau dobândită după sarcină sau ca urmare a folosirii pilulei contraceptive. Această situație a fost numită și eroziune cervicală.	Tratamentul: nu e nevoie de tratament, dar fă-ți un control ca să te asiguri că nu există și alte probleme.
Endometrioză	Prezența de țesut endometrial în afara uterului, la nivelul trompelor uterine sau al ovarelor. În timpul menstruației aceste țesuturi sângerează și pot provoca cicatrice.	Tratament: în general, se administrează suplimente hormonale pentru a opri temporar menstruația, laparoscopie pentru a îndepărta țesutul-problemă, histerectomie; ocazional, sarcina poate reprezenta o soluție.
Fibroame (umflături tari în pereții uterului)	Exces de estrogen cauzat uneori de folosirea pilulei contraceptive sau a tratamentelor hormonale.	Tratament: intervenție chirurgicală sau medicamente care induc o menopauză temporară; folosirea dispozitivelor intrauterine (DIU).
Chisturi ovariene	Foliculii nu elimină ovulele, care devin solide; în sindromul polichistic, ovarul este acoperit de multe chisturi mici.	Tratament: îndepărtarea chisturilor prin laparoscopie, alteori sunt suficiente tratamentele hormonale.
Boala inflamatorie pelviană	Bacterii ca, de pildă, E.coli; operație ca, de pildă, aplicare de sterilet; sau germeni ca gonococul ori chlamydia (vezi pp. 40-41).	Tratament: antibiotice pentru a distruge infecția. Ce poți face singură: relaxează-te, ia analgezice, masturbează-te pentru o mai bună circulație a sângelui în zona pelviană. Trebuie însă să consulți și un medic, pentru că infecția se poate răspândi. Prevenirea: sexul protejat, controale regulate pentru depistarea inflamațiilor pelvisului, mai ales înainte de intervenții chirurgicale de orice fel, pentru a preveni răspândirea infecției.

CANCERUL ORGANELOR SEXUALE
DEPISTAREA ȘI TRATAMENTUL ADECVAT

Prin natura sa distructivă, cancerul lovește cele două puncte sensibile ale feminității: sexualitatea și fertilitatea.

Cancerul cervical

Un control de rutină poate depista acest tip de cancer înainte ca el să se manifeste. Testul Papanicolau constă în prelevarea mostrelor de țesut de pe suprafața colului, cu ajutorul unei spatule, și are ca avantaj precizia rezultatelor, precum și depistarea oricăror alte afecțiuni. Odată diagnosticată, orice anomalie – de regulă benignă – poate fi îndepărtată ușor, deseori prin mijloace termice. Pentru leziunile mai avansate, e nevoie de chirurgie urmată de radioterapie. Cauze care duc la apariția cancerului cervical: fumatul, poluarea, stresul, nivelul scăzut de acid folic, dar și sexul neprotejat. Vechiul mit, acela că numărul mare de parteneri este cauza cancerului cervical, a fost spulberat de cercetările recente, care arată că majoritatea femeilor care au această problemă au parteneri stabili.

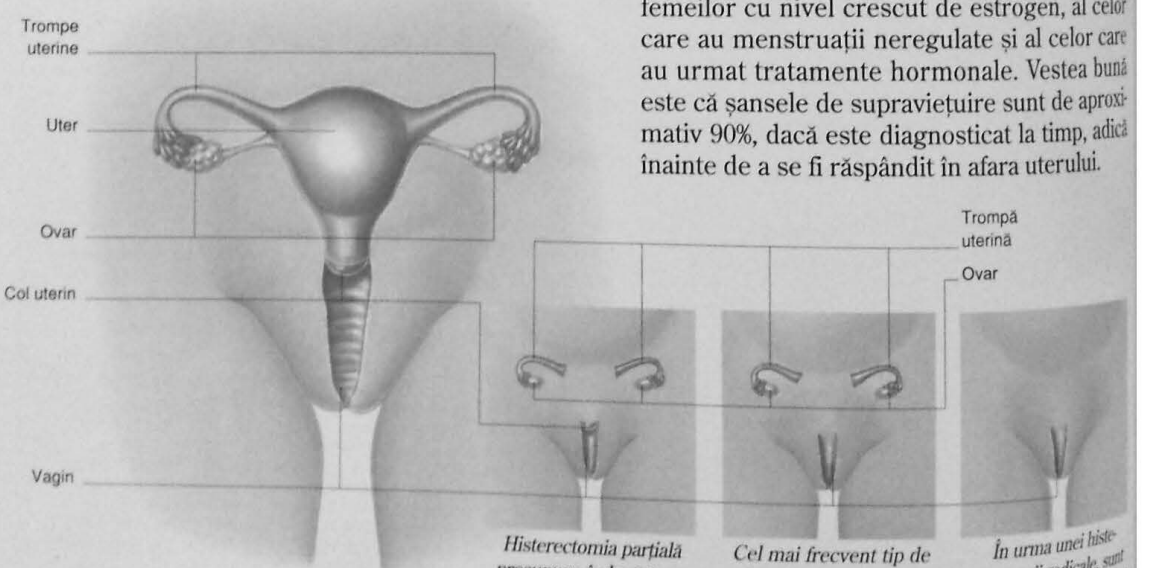
DACĂ HISTERECTOMIA *e soluția unei probleme ginecologice, se poate să-ți fie îndepărtate aceste organe.*

Cancerul ovarian

Cazurile sunt depistate la controlul ginecologic de rutină, întrucât nu există simptome timpurii. Sunt mai expuse riscului femeile care au avut prima menstruație la o vârstă fragedă, cele care au ajuns târziu la menopauză și cele care nu au fost însărcinate. Tratamentul presupune cel mai adesea chimioterapie, dar intervențiile chirurgicale pot fi o soluție dacă boala nu a avansat prea mult. Cancerul ovarian se depistează mai greu decât cel cervical.

Cancerul endometrial

Simptomele cele mai frecvente ale acestui tip de cancer sunt scurgerile vaginale anormale și sângerările frecvente. Sunt predispuse femeile supraponderale, cele în vârstă și cele care suferă de diabet sau tensiune arterială mărită. Există și o cauză hormonală, mai ales în cazul femeilor cu nivel crescut de estrogen, al celor care au menstruații neregulate și al celor care au urmat tratamente hormonale. Vestea bună este că șansele de supraviețuire sunt de aproximativ 90%, dacă este diagnosticat la timp, adică înainte de a se fi răspândit în afara uterului.



Organele sexuale interne înainte de operație.

Histerectomia parțială presupune îndepărtarea uterului.

Cel mai frecvent tip de histerectomie are ca rezultat îndepărtarea uterului și a colului uterin.

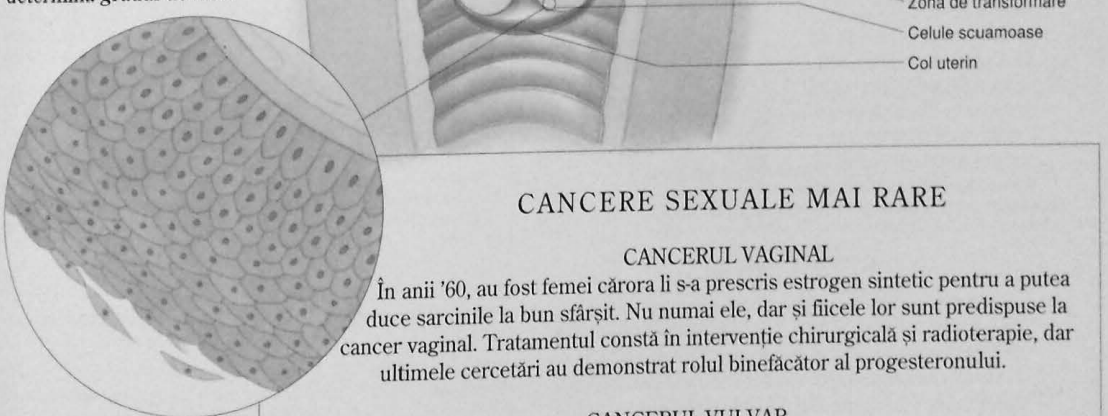
În urma unei histerectomii radicale, sunt îndepărtate uterul, colul uterin, trompele uterine și ovarele.

PROBLEME GINECOLOGICE 36–37
CUM ȚI PLANIFICI FAMILIA 110–11
DISCONFORTUL 136–37

Histerectomia

Este adesea tratamentul cel mai indicat în cazul cancerului organelor sexuale. Histerectomia are și implicații negative: cicatricile rămase pot provoca dureri în timpul actului sexual, îndepărtarea ovarelor și a uterului duce la scăderea apetitului sexual, iar îndepărtarea colului uterin poate dăuna orgasmului. De aceea, e indicat să te sfătuiești cu medicul tău, să discuți opțiunile și să te gândești bine mai ales atunci când viața nu îți e pusă în pericol, spre exemplu în cazul fibroamelor, endometriozei, bolii inflamatorii pelvine sau al menstruațiilor dificile.

Histerectomia e singura soluție, dar există metode de a trece peste efectele negative. Clitorisul și punctul G sunt zone erogene care îți pot oferi plăceri nebănuite, tratamentele cu hormoni îți pot mări apetitul sexual, iar exercițiile fizice te ajută să îți întărești musculatura vaginului, asigurându-ți orgasmul. Mai presus de orice, trebuie să înțelegi că viața ta sexuală nu a luat sfârșit. Dacă vei continua să deții controlul asupra propriului corp, vei rămâne o femeie atrăgătoare.



ÎN PUNCTUL *unde se întâlnesc vaginul și colul uterin, există o „zonă de transformare", unde celulele fragile ale colului uterin se întâlnesc cu cele robuste ale vaginului. Celulele sunt foarte vulnerabile și predispuse la cancer. De aici se prelevă țesut pentru a se determina gradul de risc.*

CANCERE SEXUALE MAI RARE

CANCERUL VAGINAL

În anii '60, au fost femei cărora li s-a prescris estrogen sintetic pentru a putea duce sarcinile la bun sfârșit. Nu numai ele, dar și fiicele lor sunt predispuse la cancer vaginal. Tratamentul constă în intervenție chirurgicală și radioterapie, dar ultimele cercetări au demonstrat rolul binefăcător al progesteronului.

CANCERUL VULVAR

Poate fi cauzat de diverse iritații date de poluarea din mediul înconjurător. De obicei sunt afectate femeile în vârstă, și întrucât primul semn este o ulcerație evidentă, poate fi detectat la timp și vindecat prin chirurgie.

CÂND SEXUL ÎȚI FACE PROBLEME

MINIMALIZAREA RISCULUI BOLILOR CU TRANSMITERE SEXUALĂ

Mai degrabă neplăcute decât letale, bolile cu transmitere sexuală (BTS) sunt tot mai răspândite, deoarece foarte multe dintre noi ne începem viața sexuală mai devreme și schimbăm mai mulți parteneri. Riscurile sunt destul de mari: șansele sunt de 50% să iei gonoree în urma unui contact sexual. Femeile sunt mult mai expuse, pericolul infectării cu HIV fiind de 17 ori mai mare decât în cazul bărbaților.

Sexul cu un partener stabil nu îți oferă garanții, deci trebuie să te protejezi. Un partener pe care îl cunoști de un an poate să te expună acelorași riscuri ca unul pe care îl cunoști de o oră.

FOLOSIREA PREZERVATIVULUI

PREZERVATIVELE *protejează de BTS. Alege-le pe cele din latex și folosește lubrifianți pe bază de apă. Prezervativul trebuie pus din timp, pentru a evita micile scurgeri de sperma. Când se scoate, după ejaculare, ține-l de margine ca să nu alunece.*

SEXUL ANAL

Cei care preferă sexul anal o fac pentru că terminațiile nervoase din anus sunt foarte sensibile la plăcere și pentru că intimitatea acestui act oferă satisfacții emoționale profunde. Dar, dintre activitățile sexuale, sexul anal prezintă cele mai multe riscuri. Bacteriile care ajung din anus în vagin pot provoca infecții iar țesuturile anale sunt fragile și ușor de rănit, permițând răspândirea virușilor HIV în sânge. Folosește un prezervativ din cauciuc gros și spermicide și spală-te bine înainte și după.

Boli cu transmitere sexuală	Simptome
Vaginita bacteriană	Adesea nu prezintă simptome; pot apărea iritații ale vaginului, o cantitate mai mare de scurgeri vaginale.
Candidoza genitală	Mâncărimi, scurgeri abundente, urât mirositoare; dureri ale vaginului.
Chlamidia	Adesea nu prezintă simptome; secreții vaginale abundente, dureri menstruale, dureri abdominale, poate provoca sarcini ectopice, pierderi de sarcină sau infertilitate.
Herpesul genital	Mâncărimi și senzații de arsură, dureri locale, vezicule roșii dureroase la nivelul organelor genitale, secreții vaginale, febră, herpesul poate reapărea, dar simptomele sunt mai puțin violente după prima manifestare, se vindecă spontan.
Negii genitali	Negi nedureroși localizați la nivelul organelor genitale externe și în vagin.
Gonoreea	Adesea fără simptome; scurgeri vaginale, senzație de arsură la urinare; sângerări între menstruații; poate duce la infertilitate.
Hepatita virală	Similare cu ale gripei, oboseală, grețuri, pierderea poftei de mâncare, inflamarea ficatului.
Virusul imunodeficienței umane (HIV)	Aceleași cu ale răcelii, vulnerabilitate mărită la infecții, forme rare de cancer, cum ar fi sarcomul Kaposi. Noile tratamente sunt încurajatoare pentru cei deja infectați.
Pediculoza pubiană	Mâncărimi cauzate de păduchi care infestează zona pubiană.
Sifilisul	Leziune superficială, nedureroasă dar care, netratată la timp, se poate dezvolta într-o iritație extinsă, însoțită de febră, lipsa poftei de mâncare, oboseală. Simptomele pot dispărea, dar sifilisul rămâne latent. Este relativ rar.
Trichomoniaza	Adesea nu prezintă nici un fel de simptome; mâncărimi sau arsuri la nivelul vulvei, secreții vaginale urât mirositoare.

CUM ÎȚI PLANIFICI FAMILIA 108–9
DISCONFORTUL 136–37

BOLI CU TRANSMITERE SEXUALĂ

Cauze	Tratament	Prevenire și ce poți face singură
Contactul sexual, bacteriile din vagin, reacțiile alergice; poate apărea în urma intervenției chirurgicale sau după naștere.	Antibiotice.	Evită hainele strâmte, tampoanele nepotrivite fluxului tău menstrual, contraceptivele sau DIU; spală-te bine înainte și după contactul sexual.
Apariția unor ciuperci în vagin în urma contactului sexual, dar poate apărea și la femeile care nu au o viață sexuală activă; sarcina, alăptarea, regimul alimentar, stresul, contraceptivele orale, antibioticele, sunt alte câteva posibile cauze.	Supozitoare, tablete, creme; tratamentul trebuie urmat de ambii parteneri.	Prevenire: aceeași ca în cazul vaginozei bacteriene; apelează la tehnicile de relaxare pentru a reduce stresul, redu consumul de zahăr și de carbohidrați rafinați; produsele lactate pot fi de ajutor, mai ales iaurturile cu culturi lactice active întrucât modifică nivelul acidității.
Contactul sexual.	Antibiotice; tratamentul trebuie urmat de ambii parteneri.	Prevenire: evită DIU, asigură-te că ești complet vindecată înainte de orice fel de intervenție chirurgicală, care poate facilita răspândirea infecției.
Contactul sexual, folosirea aceloraşi prosoape și a vasului de toaletă cu cineva infectat; riscul apariției e sporit de nivelul ridicat de stres.	Nu există tratament, doar medicamente antivirale care ameliorează simptomele.	Prevenire: medicamente virale de la primele semne ale apariției bolii; comprese locale cu apă sărată, analgezice; evită să faci sex până la vindecare, spală-te des, îngrijește-ți corpul urmând indicațiile de la p. 31; evită stresul; acceptă consilierea.
Contact sexual, prosoape sau îmbrăcăminte infectată.	Îndepărtare prin înghețare, ardere, intervenție chirurgicală; ambii parteneri trebuie să urmeze tratamentul.	Prevenire: negii genitali sunt de obicei în strânsă legătură cu cancerul cervical, deci mergi regulat la control; nu fuma; mănâncă multe fructe și legume.
Contactul sexual – oral, vaginal sau anal; adesea fără simptome, deci partenerii nu știu că sunt bolnavi.	Antibiotice; trebuie să se trateze și partenerul.	Evită contactul sexual până la vindecare.
Contactul sexual; contactul cu materii sexuale; transfuzii cu sânge contaminat.	Antibiotice, odihnă.	Prevenire: evită acupunctura și, în general, folosirea acelor dacă nu ești sigură că sunt sterilizate.
Contact sexual, inclusiv sex oral, folosirea aceloraşi jucării sexuale cu cineva deja infectat, contactul cu sânge contaminat, folosirea aceloraşi ace cu cineva contaminat (NU se transmite prin sărut, împărțind vesela sau înotând în aceeași piscină).	Nu există tratament pentru HIV; se tratează infecțiile care caracterizează SIDA.	Menținerea unui sistem imunitar sănătos printr-un regim alimentar adecvat, control ginecologic regulat; evită contactul sexual neprotejat, sexul oral și anal, contactul cu sângele contaminat (în cazul consumatorilor de droguri, prin folosirea aceloraşi ace).
Contact sexual, contactul cu prosoape sau așternuturi infestate.	Medicamente cu acțiune locală.	Prevenire: evită contactul cu haine sau așternuturi infestate.
Contact sexual.	Antibiotice, tratamentul trebuie urmat de ambii parteneri.	Evită contactul sexual până la vindecarea completă; sifilisul poate afecta sarcina, ducând chiar la pierderea ei.
Contact sexual, masturbarea anală și vaginală folosind același deget sau jucărie sexuală; ștergerea dinspre anus spre vagin; prosoape sau haine infectate.	Antibiotice, tratamentul trebuie urmat de ambii parteneri.	Prevenire: spală-te des, igienizează jucăriile sexuale, evită îmbrăcămintea strâmtă, nu face schimb de haine sau de prosoape.

SEXUL ȘI MINTEA

INFLUENȚE ASUPRA SEXULUI ȘI SEXUALITĂȚII LA VÂRSTA ADULTĂ

Sexualitatea nu este doar un produs al corpurilor noastre. Fanteziile despre posibilii parteneri, dar și problemele care ne dau bătăi de cap – toate acestea ne demonstrează că și mintea ne influențează sexualitatea în mare măsură.

Primele informații despre sexualitate le avem încă din copilărie. Ca adulți, completăm aceste informații pe măsură ce acumulăm experiență, fie direct, fie indirect, prin mesajele primite din afară (de la părinți, prieteni, parteneri sau din mass-media). Toate aceste influențe ne ajută să ne formăm propriile păreri despre sexualitate, despre identitatea noastră sexuală, despre cum vrem să fie partenerul sau relația în care ne implicăm.

Se poate întâmpla ca aceste păreri să fie înșelătoare. Experiențele noastre nu sunt reprezentative pentru ceilalți, iar experiențele altora ne pot fi, de multe ori, nefolositoare. După o relație mai puțin fericită, suntem tentate să credem că toți bărbații sunt nesimțiți, sau, pe de altă parte, mai multe relații satisfăcătoare ne pot duce la concluzia că suntem mereu în siguranță. Nici una dintre aceste afirmații nu este corectă, și amândouă ne pot pune în încurcături emoționale serioase. Fiecare nouă situație vine cu propriile provocări, pe care le acceptăm aproape inconștient. Ele ne determină reacțiile corpului, ne influențează sentimentele pe măsură ce ne implicăm într-o relație.

INFLUENȚELE PARTENERILOR

Partenerii joacă rolul decisiv în viața noastră sexuală. Fiecare partener vine cu propriile convingeri, atitudini și abordări, care au un efect puternic asupra noastră, efect ce crește în intensitate cu cât suntem mai implicate.

Trei mesaje sunt vitale. Fii atentă la ele și ține-le piept atunci când crezi că te afectează negativ.

Critică ~ Laudă
Un partener care îți subapreciază sexualitatea sau care face comparații nefavorabile între tine și fostele sale partenere te poate face să te simți nesigură ~ un partener care îți apreciază sexualitatea îți întărește încrederea în tine.

Negare ~ Acceptare
Un partener care insistă că deține rețeta „corectă" pentru a face dragoste, refuzând să fie atent la preferințele tale, te poate face să te îndoiești de tine ~ un partener care te înțelege și te acceptă nu numai că îți confirmă autocunoașterea, dar știe și cum să îți ofere plăcere.

Presiune ~ Libertate
Un partener care te presează și insistă, chiar când tu nu ești de acord, poate să te facă să te blochezi și să îți pierzi dorința ~ un partener care acceptă când spui nu îți lasă suficientă libertate ca să te relaxezi și să experimentezi.

VECHI MITURI DESPRE SEX...

- *Sexul nu le face plăcere femeilor*
- *Dacă te culci cu el, nu o să te mai respecte*
- *Sexul înainte de căsătorie e un păcat*
- *Bărbatul trebuie să facă prima mișcare întotdeauna*
- *Dacă te masturbezi, orbești*
- *Bărbații pot avea aventuri, nu și femeile*

... ȘI UNELE MAI NOI

- *Dacă sexul nu e întotdeauna satisfăcător, probabil nu ai găsit partenerul potrivit*
- *Toată lumea are parte de mai mult sex decât mine*
- *E ceva în neregulă dacă nu ajung la orgasm repede*
- *Sexul nu se învață, se întâmplă pur și simplu*
- *Orgasmul prin penetrare e mai bun decât oricare altul*
- *Numai femeile care nu au o viață sexuală satisfăcătoare se masturbează*

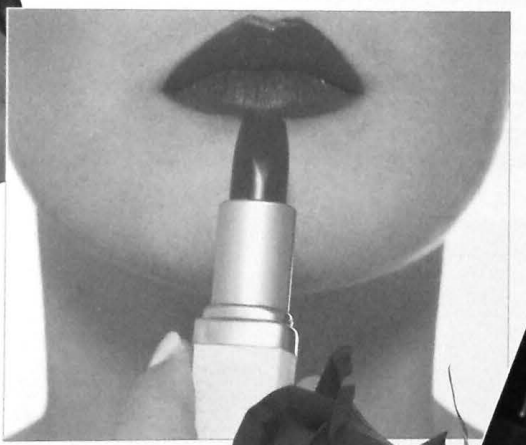
MESAJE SEXUALE	12–13
ALEGEREA PARTENERULUI	86–87
SENTIMENTE SEXUALE	96–97
CUM CERI AJUTOR	148–49
ETAPE ALE SEXUALITĂŢII	174–75

MESAJE PERSONALE

Cine sunt cei care ţi-au influenţat viaţa? Ce mesaje ţi-au dat ei despre sex şi despre sexualitatea ta? Te-au ajutat sau te-au inhibat aceste mesaje? Gândindu-te la convingerile pe care le-ai dobândit de la fiecare, îţi poţi da seama mai uşor de sexualitatea ta şi de modul în care funcţionează.

Tata, mama • Fraţii şi surorile
Religia şi învăţăturile religioase
Cultura şi ideile culturale
Prietenii • Educaţia sexuală în şcoală
Pierderea virginităţii • Traumele sexuale
Partenerii • Mass media

SEX-CLUBURILE *par să spună că sexul e de vânzare; dar dacă femeia îşi ia un gigolo se râde de ea. Publicitatea spune că trebuie să fim atrăgătoare, dar în cazurile de viol, se spune că femeile l-au provocat. Mesajele despre sex din mass media sunt încurcate şi conflictuale.*



PERSONALITATEA SEXUALĂ
CE ÎNSEAMNĂ AZI SĂ FII CONȘTIENTĂ DE SEXUALITATEA TA

Timp de secole, a existat un tipar prestabilit al „personalității sexuale" feminine, spunându-ne cum trebuie să fim în pat. Și, cum poziția noastră în societate a fost multă vreme dictată de bărbați, acest ideal era tot o reflectare a dorințelor bărbaților.
În Anglia victoriană, de exemplu, femeia trebuia să fie pasivă, „permițându-i" partenerului să o penetreze și îndeplinindu-și astfel datoria de soție și mamă.

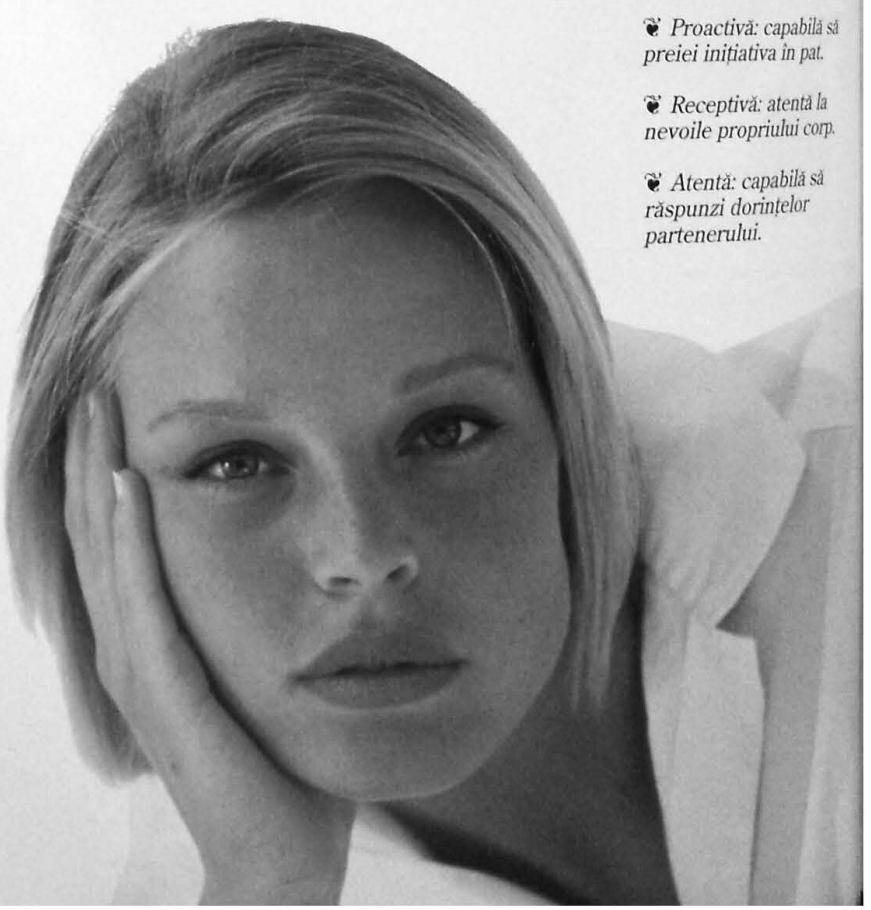
După apariția pilulei contraceptive, idealul a fost opus celui victorian. În anii '60, femeile trebuiau să fie dornice să aibă relații sexuale cu orice bărbat, erau singurele responsabile de contracepție și gata oricând de orgasm. Chiar dacă acest model era mult mai permisiv, dându-le femeilor libertate sexuală, el reflecta, încă, felul în care bărbații vroiau să fim.

O dată cu schimbările de la jumătatea secolului trecut, a început să conteze și ce își doresc femeile.

Femeia de azi e conștientă de nevoile ei, de preferințele ei sexuale și responsabilă pentru propria plăcere, dar pretinzând implicare și din partea partenerului. Acesta e, într-adevăr, un „ideal", și îl putem resimți ca pe o constrângere. Dar, așa cum moda e azi mai variată ca oricând, și sexualitatea ne lasă mai multă libertate de alegere decât am avut vreodată.

IDEALUL DESPRE CUM TREBUIE SĂ FII

- *Informată: să cunoști detaliile fiziologice și cele legate de arta sexului.*
- *Sigură pe tine: relaxată și în largul tău cu propriul corp.*
- *Conștientă de tine: să știi cine ești și ce vrei.*
- *Sinceră: să spui fără ocolișuri când ceva nu merge sau nu îți place.*
- *Stabilă emoțional: sigură de tine și de relațiile pe care le ai.*
- *Entuziastă: să ai o atitudine pozitivă și să sprijini partenerul.*
- *Creativă: dornică să experimentezi, să încerci lucruri noi.*



- *Proactivă: capabilă să preiei inițiativa în pat.*
- *Receptivă: atentă la nevoile propriului corp.*
- *Atentă: capabilă să răspunzi dorințelor partenerului.*

LUAREA UNEI DECIZII 46–47
TEAMA DE SEX 130–31
CÂND SEXUL TE DEZAMĂGEȘTE 135–35

PERSONALITATEA VIITORULUI

Orientările în toată lumea sunt din ce în ce mai diverse, la fel și atitudinile și părerile despre sex, sugerând că în viitor e foarte posibil să nu mai existe un „ideal" al personalității sexuale. Fără teama de represalii, îți poți alege:

- orientarea: heterosexuală, bisexuală sau lesbiană
- activitatea: celibatară sau activă, sau o combinație între cele două
- implicarea: într-o singură relație sau în mai multe, sexul în afara relației în care ești implicată
- temperamentul: activă și dominantă, pasivă și supusă, sau un amestec între cele două
- fertilitatea: poți alege să ai sau să nu ai copii.

DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII SEXUALE

Cultura contemporană oferă nenumărate resurse care te ajută să îți descoperi personalitatea sexuală.

- pentru informare și siguranță de sine: cărți, reviste, filme
- pentru cunoașterea de sine și sinceritate: cursuri de dezvoltare personală
- pentru stabilitate emoțională și entuziasm: consiliere pentru armonizarea relațiilor
- pentru creativitate și proactivitate: surse care stimulează fanteziile sexuale
- pentru receptivitate și atenție: posibilitatea de a avea mai multe relații de-a lungul vieții.

RECUNOAȘTE-ȚI PREFERINȚELE

Idealul în privința sexualității feminine nu acceptă încă lesbianismul. Mass-media difuzează imagini ale femeilor heterosexuale sau, cel mult, temporar „bi". Familiile și prietenii presupun de la bun început că femeile sunt heterosexuale. Ce e de făcut dacă simți că îți plac femeile? Ideea ți se poate părea înfricoșătoare, pentru că încă nu e ușor să fii lesbiană. În cel mai bun caz, lesbienele sunt marginalizate, iar în cel mai rău - persecutate.

Se poate întâmpla să nu fii sigură de orientarea ta sexuală. Majoritatea femeilor sunt atrase și de alte femei la un moment dat, deci se poate să nu-ți fi dat seama foarte clar ce vrei. Sau poate ești lesbiană, dar nu ai avut sprijinul necesar din partea celorlalți ca să recunoști asta. Cere informații de la cei care știu mai multe. Contactează un grup de lesbiene. Nu vor face presiuni asupra ta să te alături lor, dar îți vor împărtăși din experiențele lor ca să îți dai seama ce dorințe ai cu adevărat.

Luarea Unei Decizii
RESPONSABILITATEA PENTRU ALEGERILE PE CARE LE FACEM

Odată cu apariția pilulei contraceptive, regulile sociale au devenit mai permisive, și femeile au dobândit puterea de a lua decizii importante în ceea ce privește sexualitatea: sexul în afara căsătoriei, relațiile cu alte femei, întreruperile de sarcină. La început, a fost o falsă libertate. Multe femei spun că au profitat de ea și că acum regretă. Iar unele decizii nu sunt luate în deplină cunoștință de cauză: facem compromisuri pentru că „am băut prea mult ... mi-a spus că mă iubește ... nu vroiam să-l pierd".
Dar începem să deținem controlul. Ne dăm seama ce ne face bine și ce nu, cum să ne facem cunoscute deciziile și cum să ni le susținem. Toate acestea sunt sprijinite și de posibilitatea de a lua parte la cursuri de dezvoltare personală, de existența centrelor de informare și a cabinetelor de terapie pentru femei. Putem, acum, să luăm decizii și să fim complet responsabile pentru ele.

Istorii personale

Am știut că sunt lesbiană încă de când aveam 15 ani. Prima mea relație serioasă a fost în timpul facultății. A fost destul de ușor, le spuneam alor mei tot felul de povești despre tipii cu care ieșeam. Când m-am angajat, am cunoscut-o pe Anna și după un an ne-am mutat împreună. Decizia de a-mi anunța familia nu a fost una bruscă, dar trebuia să le spun, pentru că relația mea cu Anna e una pe viață, și la un moment dat trebuia să afle. Într-un week-end, le-am spus pur și simplu. S-au supărat amândoi. Acum, mama mea a acceptat totul, pentru că știe că sunt fericită. Tata încă nu o acceptă pe Anna, dar eu știu că am luat hotărârea bună.

KATE

DECIZIA DE A FACE UN AVORT

Una dintre cele mai importante decizii pe care e posibil să trebuiască să le iei este avortul.

- Informează-te cu privire la legile țării și la opțiunile pe care le ai din punct de vedere medical.
- Gândește-te la potențialele riscuri: efectele secundare ale operației, complicațiile care pot apărea, chiar eșecul intervenției.
- Dacă bănuiești că ai rămas însărcinată în urma unei dorințe din subconștientul tău, gândește-te bine înainte de a lua o decizie. Vrei acest copil?
- Cere ajutorul partenerului, al familiei, al prietenilor, pentru a trece peste sentimentele negative ca supărarea, depresia sau vinovăția. Cu cât primești mai mult sprijin, cu atât ai șanse mai mari să iei hotărârea bună.

DECIZII SEXUALE MAJORE

Cele mai importante decizii pe care trebuie să le iei pot fi:

- pierderea virginității
- recunoașterea orientării sexuale
- sexul cu un nou partener
- încetarea vieții sexuale
- sex înainte de căsătorie
- aventurile extraconjugale
- să îngădui partenerului o aventură
- să-i ierți partenerului o aventură
- să faci sex cu partenerul altcuiva
- să accepți consilierea sexuală
- să raportezi un abuz sexual
- tratamentul cu contraceptive
- sexul neprotejat
- sarcina
- avortul
- sterilizarea
- tratamente hormonale
- să sfârșești o relație

SEX NEDORIT	50–51
SEX CU UN PARTENER NOU	92–93
SENTIMENTE SEXUALE	96–97
CERÂND AJUTOR	148–49
SFÂRSITUL UNEI RELAȚII	178–79

LUAREA UNEI DECIZII

• Caută să obții cât mai multă informație citind, vorbind cu alții care au probleme similare, cerând ajutorul unui specialist analizându-ți sentimetele.

• Pentru fiecare variantă posibilă – să spui da, să spui nu, să aștepți, ș.a.m.d – răspunde la următoarele întrebări relevante.

1
Biologic
... beneficii
... riscuri
... efecte secundare?

2
Sexual:
... efecte pozitive
... efecte negative?

3
Efecte emoționale
... partenerul
... relația...
alți oameni care contază

4
Legal:
Încalc legea în vreun fel? Dacă da, ce se poate întâmpla?

5
Etic:
Îmi încalcă în vreun fel credințele religioase, spirituale sau morale?

6
Costuri:
... bani
... timp
... efort?

7
Ce vor crede ceilalți dacă fac asta?

8
Cum mă voi simți după?

• Fă o listă cu argumente pro și contra, cum poți minimaliza problemele, cum poți crește beneficiile.

• Ce decizie îți dictează această „explorare"?

CÂND TRĂIEȘTI FĂRĂ SEX

CUM SĂ ALEGI ȘI SĂ ACCEPȚI CELIBATUL

Femeile de azi se bucură de o libertate sexuală ca nici o altă generație până acum, totuși multe trăiesc fără relații sexuale. Aceasta se întâmplă, în primul rând, datorită atitudinii relaxate, dar și din cauza dificultății tot mai mari de a găsi partenerii potriviți. Toate acestea pot duce la frustrare și la singurătate: nu e vorba numai de nevoia de plăcere sexuală, ci și de tot ce presupune o relație: sprijin, încredere, implicare afectivă, mici atenții zilnice. În al doilea rând, celibatul și abstinența devin astăzi o opțiune posibilă. Se poate să avem nevoie de timp pentru a crește un copil, pentru carieră sau pentru a ne reface după o despărțire. Poate vrem să fim implicate doar emoțional, fără sex. Dar tocmai pentru că se presupune că femeile sunt active sexual, avem probleme: îndoială, teamă, presiune din partea prietenilor și a familiei care cred că suntem ciudate.

Trebuie să știm, însă, că sexul nu ne validează personalitatea, că nu avem nevoie de un partener de sex pentru a fi fericite sau pentru a ne dovedi valoarea.

PLĂCEREA CÂND EȘTI SINGURĂ 54–55
CÂND O RELAȚIE SE SFÂRȘEȘTE 178–79

DACĂ NU EȘTI IMPLICATĂ *într-o relație, sfaturile de mai jos te pot ajuta să accepți celibatul:*

- *Privește lucrurile într-o lumină pozitivă, nu ca pe o soluție de rezervă. Există și avantaje ale celibatului, trebuie doar să le descoperi. O atitudine pozitivă atrage, dar una negativă respinge.*
- *Fă-ți un sistem de relații printre cei apropiați, ca să poți beneficia de tot ceea ce presupune o relație intimă: sprijin, un „partener" pentru evenimentele importante, un umăr pe care să plângi etc.*
- *Caută compania acelor oameni care te acceptă pentru ceea ce ești, nu ca pe o jumătate dintr-un cuplu.*
- *Sporește-ți stima față de tine acordându-ți mici atenții - masaje, plimbări.*
- *Nu renunța la sexualitatea ta doar pentru că nu ai un partener. Dacă ai fantezii erotice și dacă te masturbezi, vei rămâne conștientă de sexualitatea ta.*

ABSTINENȚA ÎN CUPLU

Această decizie poate funcționa ca o înțelegere reciprocă în interiorul cuplului numai dacă amândoi vreți cu adevărat acest lucru. Altfel, dacă unul dintre voi nu face altceva decât să se supună, apar resentimentele și comunicarea încetează.

- Dacă alegerea abstinenței în cuplu e doar un mod de a salva aparențele când voi, de fapt, sunteți pe punctul de a vă despărți, e mai bine să recunoașteți adevărul.
- Asigură-te că aveți cu ce compensa lipsa actului sexual: comunicați la un nivel foarte profund, petreceți mult timp împreună, faceți planuri de viitor.

Istorii personale

Am fost celibatară timp de doi ani, de când mi-am pus pe picioare afacerea. Mă despărțisem de Phil cam cu o lună înainte - nu mă sprijinea deloc, era evident că mergem fiecare pe drumul lui. În următoarele șase luni, am muncit câte 18 ore pe zi și nu am ieșit cu nimeni.

Și într-o zi mi-am dat seama că oricum nu e loc în viața mea și pentru muncă și pentru sex. Afecțiunea îmi lipsește mai mult decât pasiunea, dar mă masturbez și am fantezii. Au existat și tentații, o dată chiar cu un bun prieten, care părea să înțeleagă că munca ocupă primul loc. Apoi m-am gândit „dacă mă culc cu el, o să vrea să mă vadă în fiecare seară". Când lucrurile vor începe să meargă, mă voi gândi și la o relație. Când va fi momentul, se va întâmpla.

LYNNE

SEXUL NEDORIT
CÂND ȘI CUM SĂ SPUI NU

Rata violurilor e în continuă creștere: sondajele arată că mai mult de 90 % din abuzuri rămân nedenunțate.

Când spunem „viol", ne gândim aproape întotdeauna la un atac violent al unui necunoscut pe o alee întunecată. Dar majoritatea femeilor sunt forțate să întrețină relații sexuale de bărbații pe care îi cunosc: prieteni, foști iubiți, soți alcoolici. Adesea, teama ia locul dorinței de a ne apăra sau de a ne face experiența cunoscută. Familia și prietenii ne pot sfătui să nu spunem nimic și, chiar dacă o facem, există riscul să nu fim crezute. Cu toate acestea, sexul cu forța e doar unul dintre exemplele de sex nedorit. Majoritatea am făcut lucruri pe care nu le vroiam – sex oral, sex anal sau am încercat poziții dureroase, sau pur și simplu am făcut sex atunci când de fapt nu vroiam. Motivele pentru care acceptăm astfel de situații sunt variate: vrem să îi facem pe plac partenerului, simțim că numai așa putem primi afecțiune sau vrem să evităm certurile.

ÎN CAZ DE VIOL

- Sună de urgență la un cabinet de consiliere pentru a cere ajutor.
- Dacă vrei să denunți abuzul, fă-o cât mai repede; fii pregătită pentru întrebări și pentru un control; e mai bine să nu-ți schimbi hainele și să nu faci duș.
- Consultă un medic pentru a-ți face testul de sarcină și pentru a depista eventualele boli cu transmitere sexuală.
- Mergi la terapie pentru a trece peste șoc.
- E mai bine să te înfurii decât să te simți vinovată, astfel vei trece mai ușor peste șoc și efectele secundare vor fi mai puține.
- Ține minte că nimeni, niciodată și sub nici o formă, nu merită așa ceva.

CUM TE PROTEJEZI DE...

Atacuri când călătorești

- Când ești cu mașina ta, uită-te la bancheta din spate înainte să urci; condu cu ușile blocate.
- În tren evită să stai lângă grupuri de bărbați; încearcă să nu adormi.
- Nu face autostopul; acceptă să mergi numai cu femei pe care le cunoști bine; e bine să ai la tine numărul de telefon al unei companii de taxi de încredere.

Telefoane obscene

- Nu-ți face numărul public sau protejează-ți identitatea.
- Rămâi calmă dacă primești un astfel de telefon - nu îți e adresat personal.
- Prefă-te că nu auzi și închide telefonul.
- Schimbă-ți numărul sau cere să-ți fie interceptate apelurile.

Atacuri în stradă

- Evită să circuli neînsoțită.
- Mergi pe mijlocul trotuarului, sigură pe tine, cu brațele pe lângă corp.
- Ferește-te de locurile întunecoase; nu trece prin sau printre grupuri de bărbați.
- Dacă ești amenințată, țipă „Foc!"; în general, oamenii dau fuga spre incendiu, dar fug de un viol.
- Dacă ești urmărită, îndreaptă-te spre o casă, de preferință cu luminile aprinse, și sună la sonerie. La nevoie, sparge un geam ca să atragi atenția.

Probleme la prima întâlnire

- Alege pentru început locuri publice ca să fii în siguranță.
- Trasează limitele chiar de la început.
- Ai încredere în instinctele tale. Pleacă dacă te simți amenințată.

PRIMELE SEMNALE	88–89
TRECI LA FAPTE	90–91
COMUNICAREA SEXUALĂ	94–95
CUM CERI AJUTOR	148–49
SEXUL ȘI LOCUL DE MUNCĂ	176–77

LIMBAJUL TRUPULUI

SĂ SPUI NU *e câteodată insuficient, mai ales dacă atacatorul e foarte hotărât. Dar felul în care răspunzi unei invitații poate face diferența. Limbajul „contradictoriu" (sus) te expune foarte mult. Un umăr coborât, capul înclinat sugerează nehotărârea, iar mâinile încrucișate pe piept sunt defensive. Privirea și zâmbetul, însă, pot fi interpretate ca încurajare de un partener nesimțit sau de unul care vrea cu orice preț să creadă că este dorit.*

PENTRU UN NU RĂSPICAT, *trebuie să pari sigură pe tine. Stai dreaptă, relaxată, nu face gesturi care să sugereze o atitudine defensivă. Privește-l în ochi dar nu zâmbi.*

Păstrează-ți vocea joasă și egală, evită tonul interogativ, vocea „de fetiță". Găsește cuvintele potrivite, ca de exemplu „Nu, nu vreau să fac asta" și repetă-le până când mesajul este înțeles.

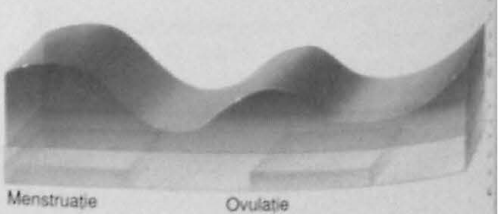
POZIȚIA „VICTIMEI" *crește șansele să fii supusă la presiuni din partea partenerului. Limbajul trupului lasă să se vadă slăbiciunea: umerii ridicați, capul plecat, mâinile încrucișate, gura nervoasă, privirea timidă. Combinată și cu o voce ezitantă și cu fraze de tipul „Dacă tu vrei...", „Te las pe tine să hotărăști...", această postură pare să spună că tu nu ai dreptul la propriile decizii și că poți fi determinată, prin presiune, să accepți.*

COMPORTAMENTUL TĂU SEXUAL
CUM SĂ ÎȚI GĂSEȘTI RITMUL POTRIVIT

Sexualitatea nu e niciodată statică: are un ritm al ei, în funcție de care se mișcă în permanență. În cazul femeilor, ritmul acesta e foarte ușor de observat în timpul actului sexual, dar există și o ritmicitate a ciclului menstrual, în timpul căruia nivelul hormonilor e variabil, influențându-ne apetitul sexual. Multe dintre noi avem un ritm zilnic al excitării. La fel cum bărbaților li se poate întâmpla, din cauza fluctuațiilor hormonale, să aibă erecții dimineața, și dorința noastră variază. De asemenea, pe parcursul unui an, anumite anotimpuri ne predispun la intimitate, pe când altele, ca primăvara, trezesc dorințe tumultoase, iar altele induc chiar o „hibernare". Nu mai puțin importante sunt evenimentele cheie din timpul anului – există șanse mai mari să facem sex după o petrecere sau o aniversare decât în preajma Crăciunului, când stresul ultimelor pregătiri ne poate lua gândul de la sex pentru o vreme. Vacanțele sunt momente ideale pentru a ne relaxa și pentru a ne bucura de intimitate. Cunoscându-ne ritmurile sexuale, putem să ne controlăm viața sexuală și să ne sporim plăcerea.

ATUNCI CÂND EȘTI excitată, te bazezi pe senzații mai mult decât pe gândire. Dar dacă vei conștientiza ce anume te excită, îți vei da seama mai ușor ce îți face plăcere și ce nu, și astfel vei putea obține satisfacții mult mai mari. Cu cât ești mai excitată, cu atât devii mai sensibilă la ce se întâmplă cu tine, simți cum te relaxezi și cum plăcerea crește în intensitate. Excitarea e evidentă la nivelul zonelor erogene – buzele, sfârcurile și organele genitale. Îți simți pielea fremătând? Îți dai seama că ești gata de penetrare? Știi că ești aproape de orgasm pentru că ți se accelerează respirația?

ÎN CARE MOMENTE ALE LUNII te exciți mai ușor? Se poate întâmpla să ți se mărească dorința în timpul ovulației, din cauza creșterii nivelului de testosteron - astfel, corpul tău te îndeamnă să faci sex în acel moment în care ești pregătită pentru sarcină. De asemenea, dorința poate crește în intensitate înainte și în timpul menstruației, și dacă, din motive religioase sau personale, refuzi să faci dragoste atunci, vei fi mai pasională la sfârșitul menstruației. Trebuie să fii însă atentă și să ții cont de nivelul de stres și de eventualele tratamente cu hormoni dacă vrei să îți determini comportamentul sexual.



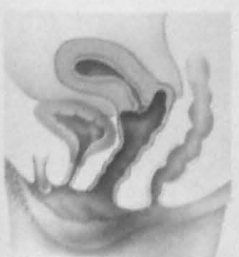
CUNOAȘTE-L PE EL 62–63
MASTURBAREA 166–67
ÎMBUNĂTĂȚIREA PERFORMANȚEI 168–69

CICLU DE RĂSPUNS SEXUAL

Excitație

Bătăile inimii și respirația se intensifică, tensiunea arterială crește, sânii se măresc și sfârcurile se întăresc, venele devin vizibile.

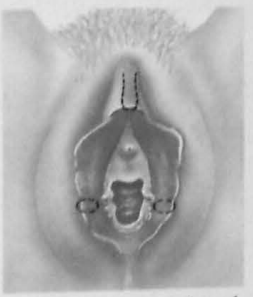
Mușchii organelor genitale se contractă, labiile mari se deschid, vaginul se lubrifiază.



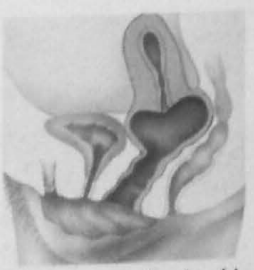
Mușchii vaginali se întăresc, uterul își schimbă poziția permițând vaginului să se lungească.

Platou

Bătăile inimii ajung până la 100 - 160 pe minut, volumul sânilor se poate mări cu până la 25%, areolele se umflă.

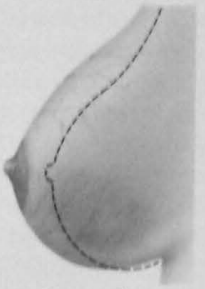


Labiile își măresc volumul, se înroșesc; vaginul secretă fluide; gluga care acoperă clitorisul se retrage.

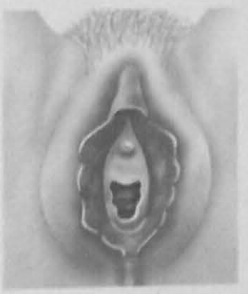


Vaginul se umflă, deschiderea vaginului se contractă, strângând penisul. Fundul vaginului se lărgește.

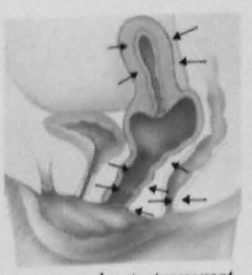
Orgasm



Tot corpul semnalizează apropierea punctului culminant, sânii rămân măriți, areolele umflate și sfârcurile întărite.

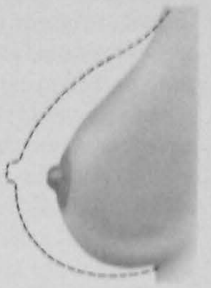


Organele genitale externe rămân deschise și poți avea senzația de spasme.



Tot corpul este traversat de un val de contracții la interval de 0,8 secunde, afectând vaginul, uterul și sfincterul rectal.

Rezoluție



Bătăile inimii, pulsul și respirația revin la normal. Sânii își recapătă dimensiunea obișnuită și revin la culoarea normală.

Organele genitale externe revin la culoarea obișnuită, mușchii se relaxează, labiile se apropie.

Contracțiile încetează, uterul și colul uterin revin la normal, vaginul se contractă și se micșorează până își recapătă dimensiunile.

PLĂCEREA DE UNA SINGURĂ
CUM ÎȚI CUNOȘTI SEXUALITATEA MASTURBÂNDU-TE

Studiile arată că 70% dintre femei se masturbează, fie că sunt singure sau au un partener, că sunt tinere sau bătrâne. E una dintre activitățile sexuale cu cel mai puternic efect.

Există șanse să ne fie teamă de masturbare, pentru că femeile au adesea convingerea că acea plăcere centrată pe sine, fără să implice prezența unui partener, e egoistă și greșită. Ni se spune adesea că, masturbându-ne, nu vom mai putea să ne bucurăm de sex. De fapt, lucrurile stau exact invers. Femeile care se masturbează sunt mult mai capabile să ofere plăcere, dar și să ajungă la orgasm mai repede în timpul actului sexual.

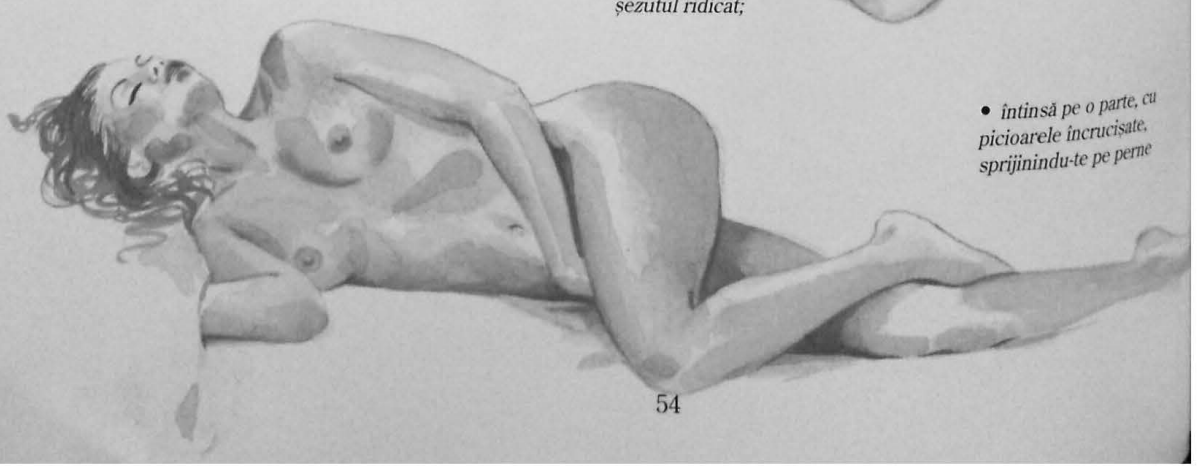
Masturbarea are nenumărate avantaje. E soluția cea mai la îndemână atunci când nu avem un partener, și cea mai confortabilă când o relație se termină. Studiile arată că cele mai multe femei se masturbează după despărțirea de partener sau după divorț. Atunci când îți provoci singură plăcere, scad considerabil riscurile pe care le implică o relație de cuplu, ca de exemplu expunerea la BTS sau eventualitatea sarcinii. Dar, mai ales, nu suntem obligate să fim atente la plăcerea pe care i-o oferim celuilalt, și ne putem concentra toată atenția asupra nevoilor noastre.

S-a demonstrat că masturbarea e foarte relaxantă înainte de somn, că reduce durerile menstruale, alungă durerile de cap și de spate și oboseala. Dar motivul principal rămâne plăcerea pură.

MULTE FEMEI au poziții preferate când se masturbează, întocmai cum multe cupluri preferă anumite poziții. Trebuie să îți poți atinge clitorisul cu ușurință, dar și să îți poți apropia sau depărta picioarele, în funcție de cum te simți cel mai bine.
Cele mai obișnuite poziții sunt:

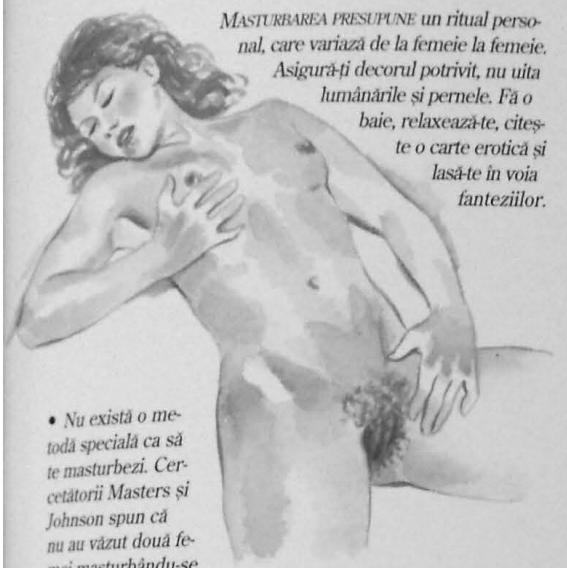
• *pe spate, cu genunchii îndoiți;*

• *întinsă pe burtă, cu șezutul ridicat;*



• *întinsă pe o parte, cu picioarele încrucișate, sprijinindu-te pe perne*

COMPORTAMENTUL TĂU SEXUAL 52–53
STIMULAREA CLITORISULUI 78–79
MASTURBAREA 166–67



MASTURBAREA PRESUPUNE un ritual personal, care variază de la femeie la femeie. Asigură-ți decorul potrivit, nu uita lumânările și pernele. Fă o baie, relaxează-te, citește o carte erotică și lasă-te în voia fanteziilor.

SCURTĂ ISTORIE A MASTURBĂRII

Cuvântul „masturbare" e derivat din două cuvinte latinești, însemnând „mână" și „profanare", ceea ce exprimă foarte bine părerile anticilor despre masturbare. În tradiția iudeo-creștină, orice activitate sexuală care nu avea ca scop reproducerea era considerată deviantă, și această părere a rămas dominantă pentru multă vreme, astfel încât în secolul 19 se credea că masturbarea e cauza a numeroase boli, cum ar fi epilepsia, infarctul, nebunia, sterilitatea și cancerul.

Până la jumătatea secolului 20, totuși, numeroși cercetători, printre care Alfred Kinsey, au demonstrat că foarte mulți oameni obișnuiți și perfect sănătoși se masturbează, iar astăzi sexologii chiar recomandă masturbarea, mai ales femeilor care ajung la orgasm cu dificultate.

• *Nu există o metodă specială ca să te masturbezi. Cercetătorii Masters și Johnson spun că nu au văzut două femei masturbându-se la fel. Atinge-ți tot corpul, ciupește-ți sfârcurile, mângâie-ți coapsele pe interior. Nu te grăbi, procedează încet*

• *Ai nevoie de ceva care să îți stimuleze vaginul? În ciuda părerii bărbaților, puține femei au această nevoie. Poți experimenta cu două sau trei degete curate, introduse cu delicatețe.*

• *Atinge-ți organele genitale, mai întâi labiile mari și apoi clitorisul. Ridică-i încet gluga și masează-l cu mișcări de sus în jos, dintr-o parte în cealaltă, sau cu mișcări circulare.*
Dacă ai nevoie de lubrifiere, folosește ulei de masaj pentru copii sau propriile secreții.

• *Variază presiunea, viteza și ritmul, gândindu-te la un singur lucru și cu un singur scop - plăcerea ta. Clitorisul poate fi suprasensibilizat, în acest caz oprește-te pentru câteva secunde.*

• *Continuă dacă simți clitorisul întărindu-se și devenind mai cald.*
Nu te gândi la orgasm, mai ales dacă te masturbezi prima dată. Urmează-ți instinctele.

3 A FACE DRAGOSTE

IDEEA CĂ NUMAI CEEA CE LE PLACE bărbaților contează a început să fie tot mai puțin vehiculată pe măsură ce femeile au devenit conștiente de faptul că pot să se bucure de sex implicându-se activ, primind și oferind plăcere. Încet-încet, am început să ne dăm seama ce contează pentru noi și ce ne face bine.

E tot mai evident că felul în care înțelegem noi sexul diferă de viziunea bărbaților. Femeile de toate vârstele, indiferent de orientarea sexuală, au remarcat că, în timp ce anumite părți ale actului sexual sunt pur și simplu minunate, altele nu le satisfac, dar că lucrurile pot fi făcute altfel pentru a obține plăcere maximă.

Ne-am dat seama că ne dorim mai multă senzualitate, preludii mai lungi, afecțiune, orgasme multiple. Și, încet, dar sigur, ideile noastre și-au găsit locul printre concepțiile generale legate de sex.

Bineînțeles că e foarte important și ce își doresc bărbații. Nici o femeie heterosexuală nu poate nega asta. Și fiecare din noi poate învăța de la bărbați cum să preia inițiativa, cum să obțină rapid plăcerea și să ajungă la orgasm. Și, pe măsură ce dorințele noastre încep să conteze, suntem mai deschise și mai atente și la nevoile partenerilor.

În același timp, sexualitatea începe, din ce în ce mai mult, să respecte individul, să fie un amestec de atitudini și convingeri ale ambilor parteneri. Suntem tot mai aproape de momentul în care dragostea și sexul nu vor mai fi dictate de dorințele unui singur individ, ci vor fi o reflectare a dorințelor și nevoilor ambilor parteneri.

NU EXISTĂ *bucurie mai mare decât aceea de a avea lângă tine un corp care să răspundă nevoilor tale. Încercarea de a-l înțelege pe celălalt, plăcerea de a atinge și de a fi atinsă, emoțiile prin care treci fac din dragostea împărtășită o experiență unică.*

POLITEȚEA SEXUALĂ
REGULI NESCRISE ALE INTERACȚIUNII SEXUALE

Pentru că libertatea sexuală continuă să fie un element de noutate, nu există încă un „cod al bunelor maniere" definitivat. Multe activități – dintre cele mai comune – au propria etichetă, reguli nescrise care ne învață ce să facem ca să nu îi ofensăm pe ceilalți, dar lucrurile stau altfel când e vorba de sex. Abia învățăm să vorbim deschis despre sex și, cum fiecare din noi are un număr limitat de experiențe din care să învețe, e foarte posibil să fim prinse pe picior greșit. Se poate să nu fim sigure de acțiunile noastre sau, dimpotrivă, să părem prea sigure și ceilalți să se simtă amenințați de comportamentul nostru. Iată câteva dintre regulile elementare.

Orice apropiere începe cu partenerii studiindu-se reciproc. Bărbații încep prin a se uita la corp și abia apoi observă fața, în timp ce pentru femei fața e mai importantă, și abia apoi corpul.

Următoarele etape sunt contactul privirilor și discuțiile. Prima atingere vizează, de obicei, părți mai puțin intime, ca de exemplu brațele.

CE AI DE FĂCUT

E foarte posibil să nu bifezi toate aceste puncte. Dar unele dintre ele sunt esențiale când ai un nou partener; altele funcționează pentru relațiile de lungă durată.

- Dacă ești virgină, recunoaște acest lucru de la bun început. Dacă presupui că el (sau ea) e, fii receptivă și plină de tact.

- Dacă ești în timpul menstruației, spune-i partenerului acest lucru. E bine să ai la îndemână șervețele sau prosoape, ca să eviți petele.

- Sugerează-i să faceți un duș sau o baie înainte; vă va scuti pe amândoi de grijii în privința igienei personale.

- Asigură-te că așternuturile sunt curate și că nu există urme ale activităților sexuale anterioare.

- Avertizează-l dacă reacționezi negativ la anumite atingeri (dacă te gâdili, de exemplu) sau la anumite poziții.

- Sunt colegii de apartament sau vecinii o problemă? Pot auzi zgomotele?

- Fii explicită în privința nevoii de somn. Stabiliți dacă petreceți noaptea împreună și ce are să se întâmple dimineața.

REGULILE PROTECȚIEI

Nu e numai politicos, ci și foarte important pentru amândoi să faceți sex protejat. Se poate să ai impresia că partenerul se va simți insultat dacă îi sugerezi să folosească prezervativul. Fie că e, fie că nu, în joc este corpul tău, dacă nu chiar viața ta. Și, chiar dacă tu ești sigură de el, s-ar putea ca el să nu fie de tine.

E mai politicos să vorbești despre protecție din timp, decât să scoți brusc un prezervativ când vine momentul. Spune-i dinainte că te aștepți să folosiți prezervativul, că faci asta de obicei. Dacă iei contraceptive, nu face caz de asta, pentru că punctul central al discuției se schimbă, de la ideea generală a contracepției la probleme mai spinoase, și riști să fii întrebată „are vreunul din noi vreo boală?".

Fii responsabilă și păstrează prezervative la îndemână. Uneori nu ții prezervative în geantă, ca să nu se creadă că ești ușuratică, dar e greu de crezut că ar putea avea astfel de bănuieli dacă e pe punctul de a face sex cu tine.

TRECI LA FAPTE	90–91
MÂNGÂIERI ȘI SĂRUTURI	68–69
COMUNICAREA SEXUALĂ	94–95
CUM ÎȚI PLANIFICI FAMILIA	108–11

MÂNGÂIERILE sunt o parte firească a fiziologiei umane și există o ordine a priorităților. Bineînțeles, o puteți ignora dacă sunteți amândoi foarte excitați – și de la o simplă privire până la penetrare să nu fie decât un pas. Dacă treci prea repede prin aceste etape, riști ca partenerul să se simtă amenințat. Parcurgerea lor într-un ritm prea încet poate, însă, transmite semnale de dezinteres.

Trupurile se apropie, de obicei cu o mână petrecută în jurul taliei.

Atingerea gâtului marchează o apropiere mai intimă.

Săruturile trec prin stadii diferite, devenind tot mai intime, de la sărutul pe buze până la sărutul cu limba.

Atingerea sânilor e de obicei etapa imediat următoare. Dacă treceți de acest punct, e posibil să ajungeți și la alte stadii – atingerea organelor genitale, sex oral.

Istorii personale

Urăsc primele etape ale unei relații. Totul e atât de neclar – și nu numai emoțional, ci și practic – și nu știu niciodată când fac un pas greșit. Mi-aduc aminte că m-am enervat când unul din iubiții mei mi-a spus că, după părerea colegei lui de apartament, sunt prea bătrână ca să mă plimb prin casă numai în halat. Mă enervez și atunci când nu îmi e respectată intimitatea. Dacă rămâne la mine, e musafir și nu trebuie să creadă că totul i se cuvine, chiar dacă am cu el o relație stabilă. Nu-și pregătește numai lui micul dejun, nu intră la duș înainte să se asigure că nu vrea nimeni altcineva, nu presupune de la bun început că iau anticoncepționale și nu sare pe mine în miezul nopții și, când mă trezesc, descopăr că a început fără mine.

LIBBY

PREGĂTIREA DECORULUI
CUM CREEZI ATMOSFERA POTRIVITĂ

Pregătirea atmosferei înseamnă mai mult decât lumină difuză și muzică lentă. E vorba, mai ales, de schimbarea stării de spirit, de concentrarea asupra momentului și de detașarea de problemele zilnice, ca să te poți simți în largul tău.

Dacă atmosfera nu e potrivită, e foarte posibil să nu ne putem implica și dedica total. Se poate întâmpla să ne fie dificil să ne conștientizăm emoțiile și senzațiile, anulând astfel pasiunea. Dacă, însă, pregătim decorul și știm să creăm atmosfera, avem toate șansele să uităm de lumea exterioară, cu grijile și problemele ei.

LA ÎNCEPUTUL UNEI RELAȚII întâlnirile în locuri publice îți dau senzația de relaxare și de siguranță. Elimină factorii de distragere din locurile aglomerate alegând un colțișor unde să puteți să stați aproape, să vorbiți, să vă atingeți, să interacționați. O dată ajunși acasă, nu treceți direct în dormitor, pentru că poate fi prea mult și prea repede. Fă în așa fel încât să nu fiți întrerupți, pentru a vă putea concentra unul asupra celuilalt.

COMPORTAMENTUL TĂU SEXUAL 52–53
SCHIMBAREA DECORULUI 152–53
MASAJUL SENZUAL 162–65

MOMENTUL POTRIVIT

Reușita depinde în mare parte de alegerea momentului potrivit pentru a face dragoste. Dacă nu ai dispoziția necesară, sau dacă o faci din obligație, sunt șanse mari să nu te bucuri de sex. Dacă alegi momentul potrivit - al zilei, al lunii sau chiar al anului - plăcerea va fi cu atât mai intensă. Majoritatea cuplurilor fac dragoste seara, dar se poate să te simți mai plină de energie dimineața sau mai relaxată după amiaza.

În același timp, mai ales într-o relație de lungă durată, fii pregătită pentru schimbări, acceptă provocările. Spune nu rutinei - în afara cazului în care rutina te excită. Spune nu și schimbărilor bruște, dacă nu te simți confortabil, și dă-i corpului tău șansa să își stabilească ritmul. Dacă ai impresia că momentul nu e potrivit, oprește-te. Dacă nu, continuă.

ROLUL SIMȚURILOR

VĂZUL: spre deosebire de majoritatea mamiferelor, omul își alege potențialii parteneri în funcție de ceea ce vede. Creierul bărbaților, în mod special, reacționează la stimulii de natură vizuală, ca de exemplu pielea goală a partenerei. Ține minte că lumina difuză încurajează comunicarea mai personală, apropierea și atingerile. Micșorează lumina sau aprinde lumânări.

AUZUL: Sunetele sunt excitante în special pentru femei. Muzica e cu atât mai excitantă cu cât se suprapune peste ritmul natural al actului sexual. La fel sunt și vocile, mai ales când scad în intensitate, cum se întâmplă de obicei când faci dragoste. Cuvintele cu conotații sexuale sunt și ele erotice, dar numai dacă amândoi le acceptați, și dacă nu sunt prea brutale sau prea „medicale".

MIROSUL: Parfumurile sunt excitante pentru că sunt deosebit de senzuale, dar și pentru că stârnesc amintiri care te excită. Nu trebuie, însă, să te rușinezi de mirosurile emanate de corpul tău, nici să te inhibi. Aceste mirosuri conțin feromoni, iar un studiu a arătat că femeile care au dat cu spray-uri cu feromoni pe sâni înainte de culcare au făcut sex mai des decât cele din grupul care nu a folosit spray-ul.

GUSTUL: Nu joacă un rol direct, dar poate fi foarte erotic. Unele alimente trezesc simțurile, altele sunt atât de romantice încât fac parte din pregătirea decorului. De asemenea, transpirația sau secrețiile naturale ale partenerului pot fi excitante datorită conținutului de feromoni.

MÂNGÂIERILE: Au cel mai puternic efect sexual. Dansul sau masajul sunt deosebit de excitante înainte să faci dragoste. Încearcă să experimentezi cu cât mai multe senzații kinestezice – catifeaua, o baie caldă, frișca îți pot surprinde sistemul nervos într-un mod foarte plăcut, acesta devenind mai receptiv și mai sensibil.

CUNOAȘTE-L PE EL
APARATUL REPRODUCĂTOR MASCULIN

Cu toate că iubim bărbații, ne par adesea străini în timpul actului sexual. Fiziologia lor e complet diferită și, indiferent de cât de multe am ști despre cum funcționează, aceste diferențe fac ca întreaga experiență sexuală să fie, pentru ei, mai scurtă și mai intensă decât pentru noi. Dar, în același timp, experiențele lor de viață le dau o perspectivă cu totul diferită asupra implicării într-o relație.

Bărbații evită să își manifeste sentimentele, simt în mod constant și încă de la început nevoia de performanță și de control asupra partenerei. În termenii actului sexual, toate acestea pot însemna că bărbații se simt obligați să își asume întreaga responsabilitate în pat, să preia controlul și, poate tocmai de aceea, nu se simt capabili să se implice. Rezultatul e, cel mai adesea, lipsa comunicării, a înțelegerii, pentru că ajungem să îi suspectăm că nu sunt destul de informați, că nu le pasă sau că nu pot comunica.

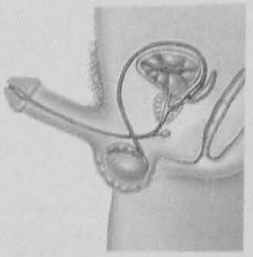
Dar, la fel cum pentru noi lucrurile se schimbă, încep să se schimbe și pentru bărbați. Pe măsură ce noi începem să înțelegem toate presiunile pe care ei le resimt, cu atât se simt mai în largul lor și reușesc să îndepărteze toate aceste presiuni. De asemenea, e important să preluăm inițiativa, să avem un cuvânt de spus când vine vorba de alegerea momentului potrivit, a poziției și a felului în care vrem să facem dragoste.

Dar mai avem câte ceva de învățat. Trebuie să fim pregătite să acceptăm:

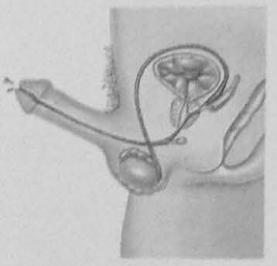
- că uneori nici bărbații nu au chef (de obicei, suntem mult mai revoltate de refuzul lor decât sunt ei de atât de des invocata „durere de cap")
- că e bine să preluăm inițiativa și să fim în egală măsură responsabile (de obicei, ne ferim de inițiativă de teama eșecului)
- că și bărbații trec prin emoții și stări felurite, fiind uneori vulnerabili sau nemulțumiți.

CICLUL DE RĂSPUNS SEXUAL

În prima fază, a excitării - care apare la bărbați mult mai repede – penisul este irigat cu o cantitate mare de sânge, se umflă și devine erect. Testiculele se ridică parțial, stârcurile sânilor se întăresc și pielea se înroșește. Bătăile inimii se înmulțesc, respirația se accelerează și tensiunea crește.



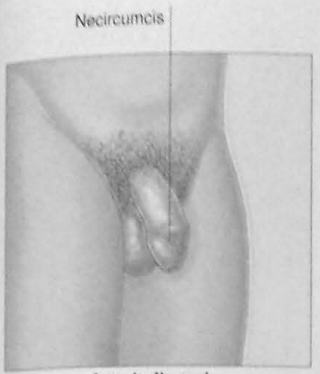
În faza premergătoare orgasmului – platoul – coroana glandului își mărește volumul și glandul își schimbă culoarea, devenind purpuriu. În această fază, e posibilă eliminarea câtorva picături de lichid lubrifiant, care poate conține spermă. Testiculele se umflă, mărindu-și volumul cu 50% și apropiindu-se de corp, pregătite pentru ejaculare.



Orgasmul e iminent o dată ce lichidul seminal ajunge pe tractul uretral. În câteva secunde, contracțiile regulate ale mușchilor pelvieni și ai uretrei determină ejacularea; aceste contracții sunt similare cu cele ale vaginului în cazul femeilor și apar la un interval de aproximativ 0,8 secunde. (În urma exercițiilor, un bărbat poate ajunge la orgasm fără să ejaculeze).

În ultima fază – rezoluția – pe măsură ce bătăile inimii, tensiunea și respirația revin la normal, sângele se retrage din penis. Erecția încetează și testiculele revin în poziția lor inițială. În acest moment, bărbatul se află într-o perioadă refractară și, pentru un timp, nu mai poate avea erecție.

SATISFACEREA UNUI BĂRBAT 72–73
ALEGEREA PARTENERULUI 86–87
SEX CU CINEVA NOU 92–93

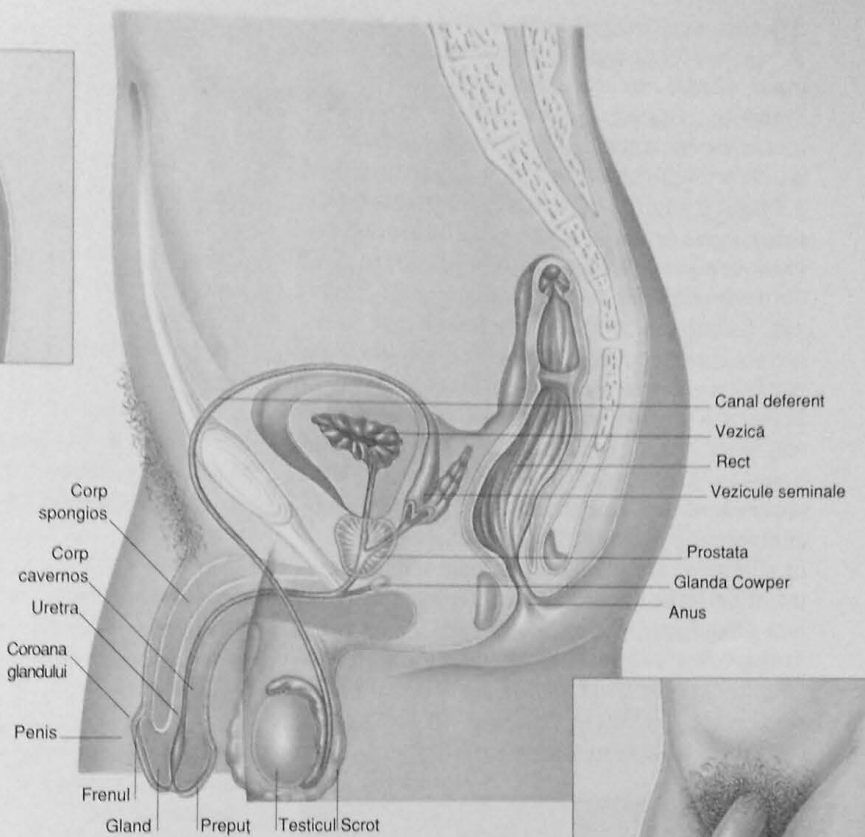


PENISUL e alcătuit din trei cilindri din țesut spongios. Când este excitat, primii doi – corpii cavernși – se umplu cu sânge și apare erecția. Al treilea cilindru – corpul spongios – conține uretra, prin care urina este eliminată.

• Un penis obișnuit are, în medie, între 8,7 - 10 cm. În erecție, ajunge la 12,5 - 17 cm. E posibil ca el să își facă griji în legătură cu mărimea, dar, în erecție, și un penis mai mic poate ajunge la dimensiunile unuia obișnuit.

• Corpul spongios se îngustează spre partea superioară a penisului, formând glandul. Coroana glandului separă glandul de corpul penisului. Frenul este o fâșie subțire de țesut aflată pe partea inferioară a penisului, unind corpul acestuia de gland.

• Rădăcina penisului se află în zona pelviană. În spatele penisului se află scrotul, un sac de piele care conține testiculele, glandele sexuale masculine care produc sperma. Poziția lor se schimbă în funcție de mai mulți factori (temperatură, excitare) în așa fel încât să păstreze temperatura optimă.



CE ESTE SPERMA?

La bărbați, celulele sexuale mature, care fertilizează ovulele, au dimensiunea de 0,005 mm și sunt alcătuite din cap, corp în formă de con și o coadă în formă de bici pentru a le permite deplasarea. De-a lungul vieții, testiculele produc aproximativ 1000 de spermatozoizi pe secundă. Aceștia trec în canalele deferente unde se amestecă cu fluidele produse în veziculele seminale și în prostată, producând astfel lichidul seminal. În momentul ejaculării, lichidul seminal trece prin uretră și este eliminat prin vârful penisului.

Spermatozoizii pot fertiliza ovulul chiar și la opt zile după ejaculare. O ejaculare obișnuită înseamnă eliminarea a 200 - 400 milioane de spermatozoizi, iar 20 de ejaculări conțin suficienți spermatozoizi pentru a popula pământul.

• Prepuțul este membrana care acoperă glandul. În anumite culturi, prepuțul este îndepărtat din motive de igienă; circumcizia constituie o ceremonie religioasă pentru evrei.

• Și bărbații au un „punct G", în anus, în care presiunea stimulează prostata, declanșând orgasmul.

TIPARE PERSONALE
RĂSPUNSURI SEXUALE DIFERITE LA FEMEI ȘI BĂRBAȚI

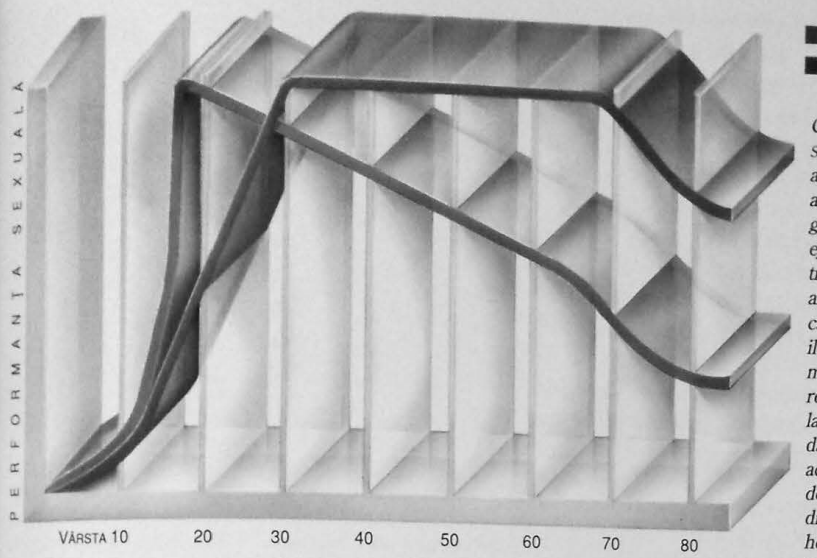
Pentru prea multă vreme, femeile nu au avut nici un fel de ghid al sexualității. Acum, din toate părțile ni se spune cum să facem dragoste. Atunci când fixăm standardele, idealurile și regulile, suntem în pericol să ignorăm singurul secret al sexului: că nu există o singură metodă corectă. Fiecare are tipare personale, răspunde și se excită la anumiți stimuli, are preferințe și metode preferate de a dobândi plăcerea. Astfel, cu fiecare nou partener, trebuie să învățăm arta sexului de la început. Trebuie să ținem cont de fiziologie și de modul în care aceasta determină ceea ce îi place sau nu partenerului, să fim atente ce stârnește dorința și să înțelegem când aceasta lipsește. Trebuie să ținem cont de trecutul partenerului și să știm să interpretăm corect semnalele pe care le primim, ca să știm ce îi face plăcere. Dacă am învățat toate acestea, mai avem de făcut un singur pas. Trebuie să avem față de noi același respect pe care îl avem față de parteneri, fiind în egală măsură atente la nevoile noastre și la ale lor. La fel cum noi le respectăm dorințele, trebuie să învețe, la rândul lor, să le respecte pe ale noastre.

TIPARE SEXUALE TIPICE

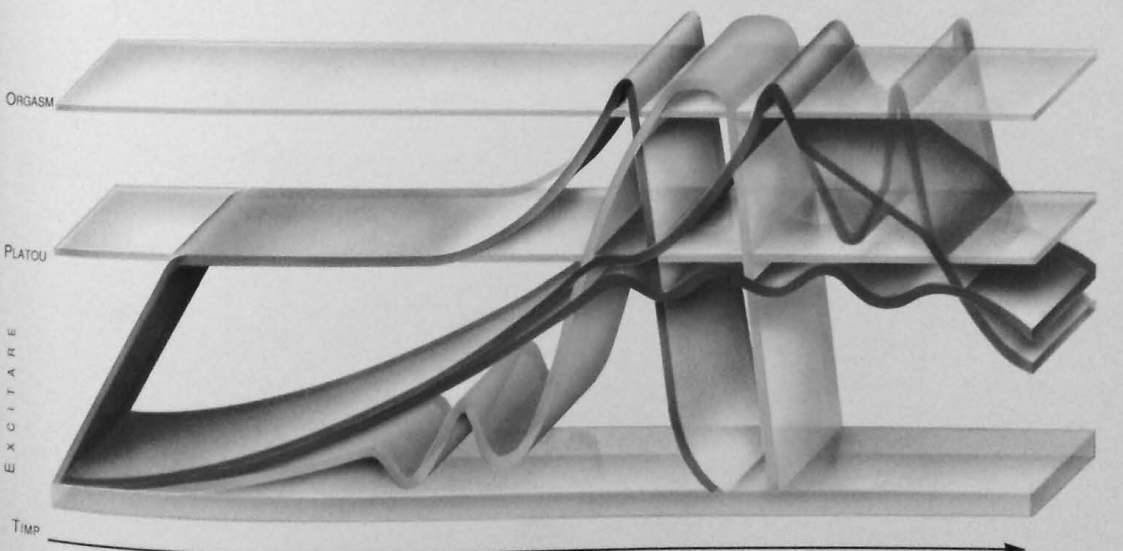
EL	TU
Dorința se păstrează la un nivel constant, dar bărbații se excită mai ușor.	Dorința variază și durează mai mult până să fii excitată.
Sexul e eliberarea unor energii.	Ai nevoie să acumulezi energie înainte de a o elibera.
Are nevoie de stimulare directă și rapidă.	Ai nevoie de stimulare indirectă, de atingeri repetate.
Senzațiile cele mai puternice și satisfacția sunt localizate la nivelul penisului.	Excitarea e resimțită la nivelul întregului corp.
Ajunge la orgasm foarte repede prin penetrare sau prin sex oral.	Sexul oral și penetrarea sunt doar părți ale unui repertoriu variat.
Orgasmul e sigur și rapid.	Orgasmul e incert și mai subtil.
Orgasmul e, pentru o vreme, sfârșitul excitării.	Orgasmul poate fi doar începutul.

TEMPERATURA CORPULUI tău crește pe măsură ce devii mai excitată. În imaginea alăturată, atât fața cât și corpul ei au răspuns deja la stimuli. Cu cât devii mai excitată, temperatura crește în buze, sâni și organe genitale. Alte semnale sunt transpirația, respirația accelerată, intensificarea bătăilor inimii, tensiunea intramusculară. La femei, sfârcurile se întăresc, clitorisul devine rigid, vaginul se lubrifiază și labiile mari se depărtează. La bărbați, penisul se întărește și își mărește volumul, testiculele se umflă și sfârcurile se întăresc.

CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSĂȚI 26–27
COMPORTAMENTUL TĂU SEXUAL 52–53
CUNOAȘTE-L PE EL 62–63
SEXUL CÂND ÎMBĂTRÂNEȘTI 186–87



CULMEA PERFORMANȚEI SEXUALE la bărbați e atinsă în adolescența târzie; după acest moment, devine mai greu să aibă erecție și să ejaculeze. Cu toate acestea, o treime din bărbații de 80 de ani fac dragoste la fel de des ca în tinerețe. În cazul femeilor, sexualitatea e bazată mai mult pe experiență decât pe reacții fizice pure, și ajunge la apogeu în jur de 30 de ani, dar rămâne constantă după această vârstă, nu intră în declin. Se poate ca dorința să dispară din cauza fluctuațiilor hormonale, dar ai același potențial la 80 de ani ca și la 60.



ÎN MOD OBIȘNUIT tiparul răspunsului sexual la bărbați implică excitare rapidă, orgasm atins foarte repede și o scădere bruscă a excitării. În cazul femeilor, răspunsurile pot varia mai mult. Uneori, poți ajunge la orgasm foarte repede (galben), cu o perioadă lentă de relaxare după (verde), alteori poți avea mai multe orgasme (verde deschis). Se poate întâmpla să nu depășești faza platoului, să nu ai nici orgasm, dar nici să ajungi la rezoluție foarte repede (roșu).

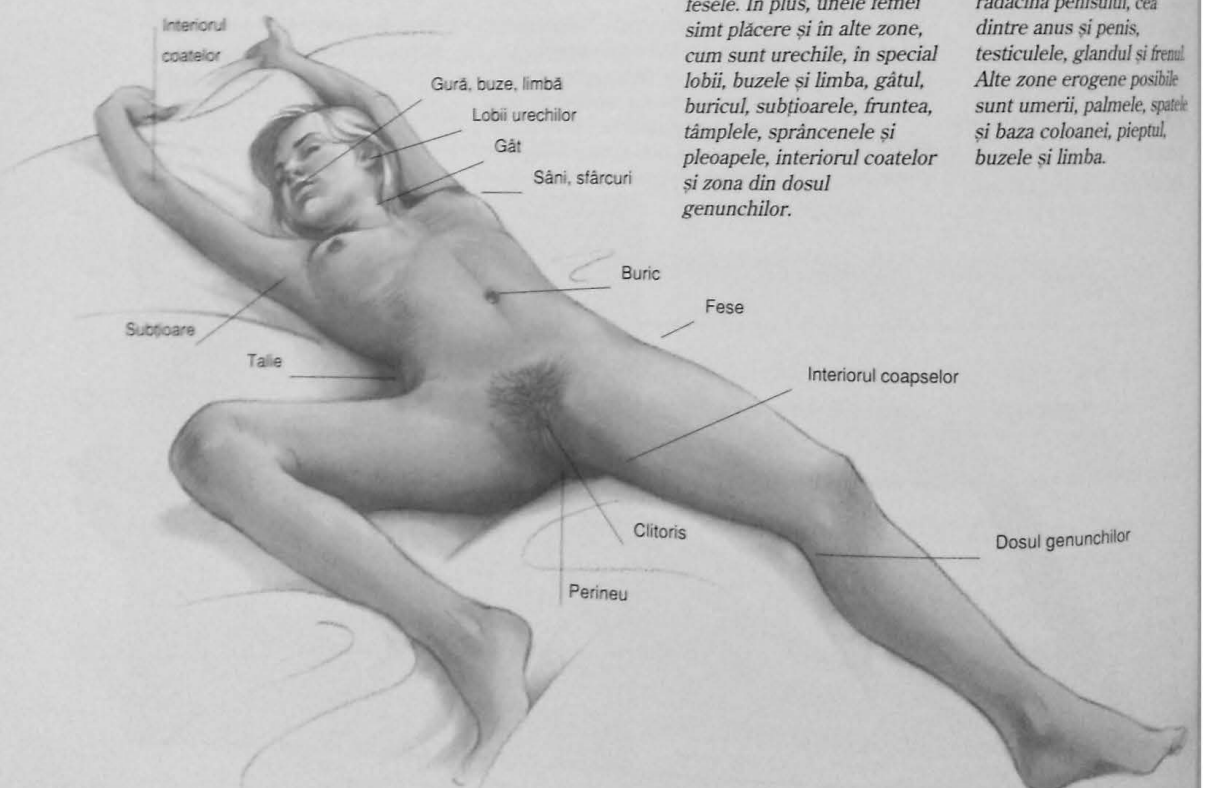
ZONELE EROGENE
PĂRȚILE CORPULUI SENSIBILE LA ATINGERE

Zonele erogene au ceva din reputația unor „butoane magice". Suntem tentate să credem că, o dată apăsate, sunt excitante, orice ar fi. Dar, cum se întâmplă cu tot ce ține de sexualitate, starea de spirit e totul – cele mai erogene zone rămân inerte atunci când suntem obosite, stresate sau într-o dispoziție proastă.

Zonele erogene primare răspund cel mai rapid datorită structurii lor fiziologice. La nivelul lor se găsesc numeroase terminații nervoase și, atunci când sunt atinse, primesc o cantitate mai mare de sânge și devin extrem de sensibile. De asemenea, își măresc și volumul, mărind astfel zona responsabilă de plăcere. Organele genitale sunt, în mod evident, zone erogene primare, dar la fel sunt și alte zone ca, de exemplu, buzele și lobii urechilor. Zonele erogene secundare sunt sensibile datorită asocierilor emoționale pe care le facem. E posibil ca de multe ori să nu le conștientizăm și să fim adesea surprinse. Sistemul nervos al femeilor e mai influențat de acea parte a creierului responsabilă cu producerea emoțiilor și, tocmai de aceea, au mai multe zone erogene secundare decât bărbații. Anumite regiuni ale corpului sunt sensibile pentru că le-am descoperit alături de un partener la care am ținut în trecut, pentru că se insistă asupra lor în cărți sau în filme care ne inspiră sau pentru că au legătură directă cu fanteziile noastre.

LA FEMEI, zonele erogene evidente sunt sânii, în special sfârcurile, interiorul coapselor, perineul (între vagin și anus), clitorisul și fesele. În plus, unele femei simt plăcere și în alte zone, cum sunt urechile, în special lobii, buzele și limba, gâtul, buricul, subțioarele, fruntea, tâmplele, sprâncenele și pleoapele, interiorul coatelor și zona din dosul genunchilor.

LA BĂRBAȚI, organele genitale sunt zonele erogene cele mai evidente, dar există și alte părți ale corpului la fel de sensibile: regiunea de la rădăcina penisului, cea dintre anus și penis, testiculele, glandul și frenul. Alte zone erogene posibile sunt umerii, palmele, spatele și baza coloanei, pieptul, buzele și limba.



COMPORTAMENTUL TĂU SEXUAL 52–53
CUNOAȘTE-L PE EL 62–63

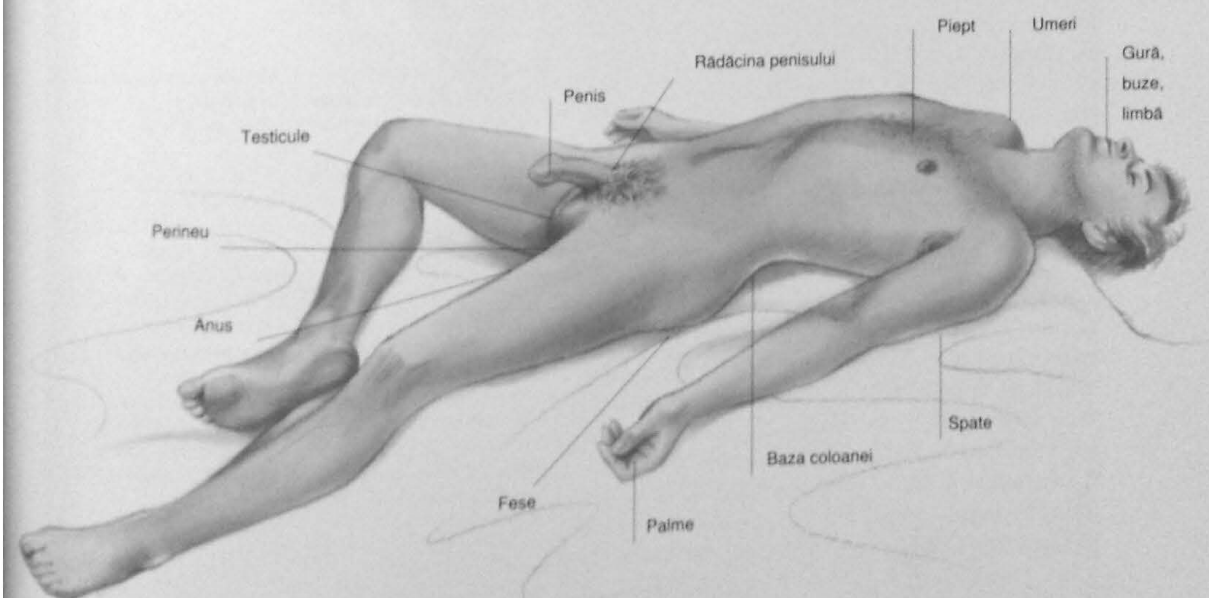
ZONELE EROGENE

Nu e doar foarte interesant, ci și foarte excitant să descoperi care sunt cele mai sensibile zone ale corpului. Începe prin a-ți cerceta propriul corp, masturbându-te sau făcându-ți timp să te cunoști mai bine. Atinge-te încet și cu delicatețe pentru a-ți da seama ce îți face plăcere și ce nu. Comunică în tot acest timp cu partenerul tău, spune-i că, de exemplu, clitorisul e zona cea mai sensibilă, sau că atingerile în talpă gâdilă la început, dar de fapt te excită.

Pentru a cunoaște zonele erogene în prezența unui partener, stabilește de la început regulile: să aveți atmosfera potrivită, hotărâți să nu treceți mai departe până nu sunteți amândoi de acord. Relaxați-vă și explorați-vă reciproc. Când ești tu cea care atinge, folosește-ți ambele mâini, încet, nu lăsa nici o zonă neatinsă, experimentează mai multe tipuri de atingeri. Încurajează-ți partenerul să răspundă, în așa fel încât să îți dai seama ce simte și cât de intens.

Repetă acest exercițiu de descoperire de mai multe ori, pentru că zonele erogene se schimbă, mai ales în perioade diferite ale lunii.

GURA e una din zonele erogene primare. Partea creierului responsabilă cu receptarea mesajelor din zona buzelor și a gurii este mult mai mare în comparație cu majoritatea celorlalte. Când săruți, buzele sunt puternic vascularizate, nervii devin foarte sensibili și glandele sebacee produc anumite substanțe care arată că ești excitată. Gura e și o zonă erogenă secundară. Ani întregi au demonstrat că această parte a corpului produce plăcere. E suficient să vezi ceva incitant ca să îți deschizi gura, uneori inconștient, și chiar să îți lingi buzele, ca și cum te-ai pregăti pentru sărut.



MÂNGÂIERI ȘI SĂRUTURI
IMPORTANȚA SENZUALITĂȚII

Puține femei pot spune că sunt îndeajuns sărutate și mângâiate. Bineînțeles că uneori ne place și nouă rapiditatea, mai ales când suntem la începutul unei relații și hormonii își spun cuvântul. Dar ne place și contactul fizic prelungit, ca preludiu sau între două partide de sex.

Adesea, suntem dispuse la dovezi de tandrețe și în public, trecând de orice fel de bariere și sfidând convențiile prin săruturi pasionale și atingeri îndrăznețe.

Pentru cele mai multe dintre noi, sexul e minunat, iar orgasmul uluitor. Dar tot mai multe cercetări au arătat că, dacă am fi puse să alegem între gesturi tandre și orgasme pentru tot restul vieții, mai mult de 90 % dintre noi am prefera senzualitatea sexului pur.

Cum și unde să mângâi

Mângâierea este forma de comunicare umană cu cea mai mare profunzime. Ea calmează bebelușii atunci când plâng și cumințește copiii atunci când devin obraznici. La fel și pentru adulți – atingerea nu e numai excitantă, ci și iubitoare, calmă, relaxantă, ba uneori alarmantă sau îngrijorătoare. E important să fim atente în permanență, să îl lăsăm să preia inițiativa, să învățăm unde și cum să atingem, să trecem de la atingeri mai puțin erotice la unele foarte erotice; să începem cu atingeri mai ușoare, să trecem de la mângâieri și atingeri delicate la unele mai jucăușe atunci când relația a atins un stadiu de dezvoltare în care nivelul de încredere în celălalt e suficient de ridicat.

Ce înseamnă sărutul

Când sărutăm, ne oferim buzele partenerului, primindu-le pe ale lui. Sărutul nu este numai un minunat gest de încredere, ci și o cale de cunoaștere a partenerului, implicând mirosul, gustul, căldura respirației celuilalt. E foarte important să te lași ghidată de ceea ce pare să îi facă plăcere, să nu fii prea pasională până nu ajungeți la un anumit nivel de încredere, să nu te lași forțată să faci mai mult decât vrei într-un anumit moment. Folosește-ți limba numai atunci când ești sigură că asta vreți amândoi. Apoi poți trece de la un sărut delicat la unul pasional, de la unul uscat la unul umed, de la superficial la adânc. Abia după aceasta poți experimenta cu buzele, dinții și limba.

Istorii personale

Cea mai plăcută experiență sexuală din viața mea nu a presupus un act sexual propriu-zis. El era mult mai tânăr decât mine, avea doar 19 ani, și era virgin. I-am spus de la început că sunt implicată într-o relație. În prima seară, eram pe plajă și m-a întrebat dacă mă poate vedea dezbrăcată, pentru că până atunci nu mai văzuse o femeie goală. Am stat în fața lui, l-am privit și mi-am scos hainele una câte una. Stătea înmărmurit în fața mea și și-a întins mâna spre mine. M-am tras înapoi și mi-a spus că vrea doar să mă atingă. În următoarele nopți, am stat întinși pe nisip, și își plimba mâinile pe corpul meu atât de încet, încât abia le simțeam. A fost ca și cum aș fi făcut dragoste cu marea sau cu vântul.

CHARMAINE

SĂ APARI GOALĂ *pentru prima dată în fața partenerului poate fi un punct cheie într-o relație. Femeile se îngrijorează, în general, de mărimea sânilor și a abdomenului, în timp ce bărbații își pun probleme legate de mărimea pensiului și a pieptului.*

- *Evită decalajul între momente. Atinge-l și sărută-l și concentrează-te pe excitare mai degrabă decât pe nuditate.*
- *Arată-te cât mai drăgăstoasă dacă privirile lui sugerează insecuritate.*
- *Dacă te îngrijorează ceva, de exemplu o cicatrice, spune-i din timp, ca să eviți tensiunea.*

PE MĂSURĂ CE RELAȚIA *evoluează, se poate să vrei să devii mai jucăușă.*

- *Să-ți scoți numai câteva haine, să se dezbrace numai unul din voi e o modalitate de a face ca pielea să interacționeze cu textilele.*
- *Să vă dezbrăcați reciproc, din cap până în picioare, vă face să vă simțiți protejați și în centrul atenției.*
- *Un număr de striptease e erotic pentru amândoi, și e cu atât mai excitant cu cât e evidentă tentația fructului oprit.*

SATISFACEREA UNEI FEMEI

CUM ADUCI O FEMEIE LA ORGASM FOLOSINDU-ȚI MÂNA SAU GURA

Există femei care nu agreează ideea ca partenerul să le atingă organele genitale cu mâna sau chiar cu gura. Acest lucru se poate întâmpla din motive etice, din teamă sau la gândul că partenerului i-ar displăcea astfel de acte. În realitate, studiile au demonstrat că bărbaților le place atât experiența în sine, cât și ideea de a ne vedea copleșite de plăcere.

Celor mai multe dintre noi, însă, ne place. Plăcerea imprevizibilă și de necontrolat pe care o experimentăm e greu de obținut altfel, și e de obicei calea cea mai sigură spre orgasm. Esențial este că avem nevoie de timp pentru a fi satisfăcute. Obișnuite să fim mereu atente la ceilalți, ne e greu să ne concentrăm atenția și asupra noastră. Tocmai de aceea, ne place ca din când în când să fim centrul atenției partenerului, și ne concentrăm exclusiv asupra plăcerii noastre.

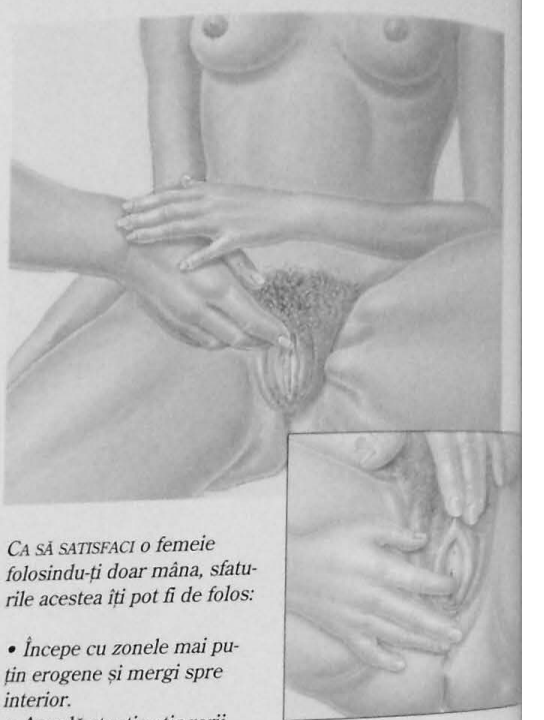
ÎNVAȚĂ-L CE SĂ FACĂ

Se poate ca partenerul tău să vrea să te satisfacă, dar să nu știe cum. Reacțiile unui bărbat se pot baza pe propriile preferințe și atunci el trebuie îndrumat pas cu pas. Dacă înțelegi asta, va putea să îți ofere mult mai multă plăcere – e ceea ce, în mod sigur, vă doriți amândoi.

- Greșeala tipică pe care o fac bărbații este că se opresc prea repede. Trebuie ca amândoi să fiți conștienți că, în general, femeile pot avea nevoie de timp îndelungat, uneori de 10 ori mai mult decât bărbații, pentru a ajunge la orgasm.

- Variația e foarte importantă. Ceea ce pare să fie bine într-un anumit moment, ar putea să nu mai fie în următorul. Dacă nu îți place ideea de a-i da permanent indicații, obișnuiește-te cu gândul că va dura o vreme până să îți învețe preferințele.

- Mulți bărbați sunt fie prea rapizi, fie prea duri sau prea monotoni, și astfel devine tot mai greu să te exciți. Spune-i că ai nevoie de timp. Asigură-l că îți place ce face, dar că trebuie să fie mai delicat. Altfel, se poate să nu ajungi la orgasm sau, pe viitor, să îți fie teamă de masturbare.



CA SĂ SATISFACI o femeie folosindu-ți doar mâna, sfaturile acestea îți pot fi de folos:

• Începe cu zonele mai puțin erogene și mergi spre interior.

• Acordă atenție atingerii sânilor. Unele femei nu simt deloc plăcere în sâni, pe altele atingerea le aduce la orgasm. Unora le plac atingerile delicate, altora cele ferme.

• Nu te grăbi să stimulezi direct clitorisul. Atinge ușor labiile mari întâi.

• Clitorisul devine foarte sensibil mai ales atunci când membrana care îl acoperă se ridică. Folosește lubrifianți - salivă, ulei pentru copii sau chiar secrețiile ei naturale.

• Introducerea unui deget în vagin le dă unor femei senzații foarte plăcute, altora însă le displace. Evită să folosești orice ar putea rămâne blocat în vagin - tocmai de aceea, degetele curate și cu unghii scurte sunt cele mai indicate. Poți încerca să atingi punctul G sau să alunneci direct înăuntru, atingând delicat zona de sub colul uterin.

• Pe măsură ce se apropie de orgasm, nevoile ei pot varia, deci pregătește-te să schimbi ritmul mișcărilor.

• E foarte posibil ca, după aceea, ea să vrea să fie ținută în brațe și alintată.

SATISFACEREA UNUI BĂRBAT 72–73
COMUNICAREA SEXUALĂ 94–95
CÂND PENETRAREA E DIFICILĂ 138–39
IMPORTANȚA MASTURBĂRII 166–67

ARTA SEXULUI ORAL

STIMULAREA CU LIMBA are nenumărate avantaje, oferind căldură, delicatețe și lubrifiere suficientă. Trebuie să fi ajuns la un anumit nivel de încredere reciprocă, pentru că e posibil ca partenera ta să își facă probleme în legătură cu mirosurile ei naturale. Eventual faceți o baie împreună înainte. Evită sexul oral dacă ai răcit sau dacă ai vreo infecție care i s-ar putea transmite. În nici un caz nu îi sufla aer în vagin, pentru că există riscul să facă embolie, care poate fi letală.

• *Linge-i labiile înainte și înapoi, pentru o bună lubrifiere și pentru a te asigura că e receptivă.*

• *Încearcă să îi lingi clitorisul, cu mișcări ferme sau delicate ale limbii. Mișcarea trebuie să fie de la rădăcină spre vârf, sau dintr-o parte în alta.*

• *Poți încerca să îți introduci limba în vaginul ei, pe unele femei le excită, altele nu simt nici o plăcere.*

• *Perineul, zona dintre vagin și anus, se poate dovedi foarte sensibil. Există, totuși, riscul destul de mare de a transfera infecții din anus în vagin. Când se apropie de orgasm - ai grijă - se poate să își arcuiască pelvisul, ridicându-l ușor, și lovindu-te dureros în față.*

SATISFACEREA UNUI BĂRBAT
CUM SĂ ÎL ADUCI LA ORGASM UTILIZÂNDU-ȚI MÂNA ȘI GURA

Bărbații adoră atenția și vor să fie satisfăcuți din exact aceleași motive ca și femeile. De multe ori, îi încântă ideea de a nu fi ei cei care să aibă inițiativa. Multe dintre noi acceptăm sexul oral ca pe un semn de iubire, ca pe un dar făcut din pasiune. Se poate însă să ne fie rușine, să ne incomodeze gândul la sexul oral, sau să ni se pară prea dificil. Una din explicații ar fi că sexul oral reușit, care să îi ofere lui satisfacții, înseamnă că o cantitate de lichid seminal ne ajunge în gură. Este posibil, totuși, ca motivele pentru care refuzăm să fie mai bine ascunse. Când ne stimulăm partenerul, folosind mâna sau gura, deținem controlul. Dacă nu îi place, vina este a noastră. Se poate să nu fim sigure de abilitățile noastre dar, dimpotrivă, dacă suntem, atunci există șanse ca sexul oral să ne facă și nouă plăcere.

Dacă începem prin a-i dărui plăcere, chiar dacă nu avem multă experiență, descoperim și ce trebuie să facem ca să fie bine. Putem ajunge chiar să ne mândrim cu talentele noastre, cu sexualitatea noastră puternică și cu capacitatea de a-i dărui plăcere.

CUM FACI SEX ORAL

Sexul oral este șansa lui de a se relaxa, pentru că nu deține controlul. Limba ta este caldă, fină și lubrifiată, iar în gură există membrane umede asemănătoare cu cele din vagin. Mușchii bucali oferă mișcări și presiuni variate.

- Principala problemă când faci sex oral este senzația firească de înec, cauzată de presiunea pe care o exercită penisul. Pentru a evita astfel de senzații, soluția este să te asiguri că deții controlul în ceea ce privește adâncimea penetrării. E de preferat ca el să stea pe spate, ca să eviți mișcările bruște.

- Glandul e regiunea cea mai sensibilă. Sărută-i vârful sau plimbă-ți limba peste fren.

- Metoda directă de a-l excita este aceea de a te mișca în așa fel încât penisul să fie când în gura ta, când în afara ei, ajutându-te de mâini pentru fricțiune. Încearcă să mărești presiunea, apăsând din când în când cu limba.

- Ciugulitul e excitant, dar nu mușca. Acoperă-ți dinții cu buzele, mai ales dacă ești atât de excitată încât riști să pierzi controlul.

FOLOSEȘTE-TI LIMBA pentru a-i linge penisul sau gâdilă-l ușor.

FII ATENTĂ la zonele foarte sensibile - glandul și frenul.

MIȘCĂ-TE RITMIC, controlând adâncimea penetrării.

CUNOAȘTE-L PE EL 62–63
SATISFACEREA UNEI FEMEI 70–71
COMUNICAREA SEXUALĂ 94–95
IMPORTANȚA MASTURBĂRII 166–67
SEXUL CÂND ÎMBĂTRÂNEȘTI 186–87

CUM ÎȚI UTILIZEZI MÂNA

Ceea ce crezi tu că îi face plăcere poate să difere de ceea ce îi place cu adevărat. Cădem adesea în capcană, mișcându-ne prea încet sau prea delicat.

- Experimentează diverse moduri de a ține penisul: cu amândouă mâinile, cu una singură, cu câteva degete sau cu palma umezită cu salivă.
- Dacă nu e circumcis, fii atentă la poziția prepuțului.
- Atinge-i testiculele cu o mână, dar nu strânge, pentru că senzația e foarte dureroasă. Din acest motiv, e bine să renunți înainte ca unul din voi să fie prea excitat.
- Majoritatea bărbaților preferă mișcarea de sus în jos, dar preferințele în privința vitezei și ritmului diferă. Începe încet, variază mișcările, și încearcă să-i surprinzi reacțiile.
- Preferințele se schimbă pe măsură ce se apropie de orgasm. Se poate ca el să vrea să te oprești sau să continui până termină.
- După orgasm, penisul e foarte sensibil, fii atentă în special la gland.

ÎL LAȘI SĂ-ȚI EJACULEZE ÎN GURĂ?

Multe femei nu au probleme să înghită sperma unui bărbat. Le place gustul, dar în aceeași măsură senzația de intimitate. Obiectiv, nu există motive pentru care să nu înghiți, în afara cazului în care are o infecție. În acest caz, pentru a te proteja, e bine să folosești prezervativul.

La fel de multe femei, însă, găsesc ideea inacceptabilă. Urăsc senzația și o privesc ca pe o intruziune dintre cele mai grave.

Dacă nu îți place, citește semnele apropierii orgasmului – penisul se întărește și mai tare, culoarea e mai închisă, apar primele picături de lichid seminal.

Scoate penisul din gură și continuă cu mâna, dacă ești suficient de subtilă, nici nu va remarca.

MULȚI BĂRBAȚI preferă o mișcare fermă, de sus în jos.

ATINGEREA și apăsarea ușoară a testiculelor e foarte excitantă.

FOLOSEȘTE CÂTE DEGETE simți că trebuie, variază ritmul și viteza.

REGIUNEA DE LA BAZA penisului e foarte sensibilă, deci insistă și asupra ei.

PENETRAREA
CUM ÎI ARĂȚI CĂ EȘTI PREGĂTITĂ

Pentru multe femei heterosexuale, actul sexual e experiența esențială, dar nu și culmea senzațiilor fizice: masturbarea și sexul oral asigură aceeași plăcere pură, uneori poate chiar mai de durată.

Actul sexual e unic pentru că presupune apropierea maximă, mișcarea a două trupuri ca unul singur. Emoțional, avem senzația de unitate, de participare la un act unic care asigură o legătură puternică. Dacă sexul e, în general, amuzant și sălbatic, momentul penetrării e esențial, și în această privință suntem de acord cu bărbații. Motivele, însă, diferă. Pentru ei, e calea cea mai rapidă și directă de a ajunge la orgasm. Pentru noi, reprezintă o culme emoțională greu de atins cu alte mijloace.

PENTRU A VĂ BUCURA de plăcere, trebuie să fiți amândoi pregătiți. E posibil ca el să ajungă mai repede la acest moment, fiind pregătit de îndată ce are erecție. Dar și tu trebuie să fii pregătită, pentru că altfel apare senzația de disconfort – câteva încercări dureroase te fac să devii tensionată, în timp, și să ai experiențe neplăcute. Așteaptă să fii bine lubrifiată, pentru ca penisul să poată aluneca ușor în vagin.

Pentru a-i arăta că ești pregătită, treci tu deasupra, trage-l înspre tine, lasă-te în jos și ghidează-i penisul, sau pur și simplu spune-i că ești gata.

Vei știi că el e pregătit pentru că se va mișca astfel încât va ajunge între picioarele tale. Dacă ești și tu pregătită, arată-i.

POZIȚII SEXUALE 76–77
STIMULAREA CLITORISULUI 78–79
PENETRAREA DIFICILĂ 138–39
ACTUL SEXUAL 168–69

Istorii personale

Îmi place totul când e vorba de sex. Dar nimic nu se compară cu momentul în care îl simt în mine, cu acel geamăt de plăcere. Cu un iubit nou, acest moment e unul esențial. Adesea, încerc alte lucruri la primele întâlniri, amânând momentul până când sunt sigură că e ceea ce vreau. Trebuie să simt că într-adevăr comunicăm, că recunoaștem semnalele celuilalt, că ne mișcăm împreună. Mă simt mult mai îndăgostită după aceea, chiar dacă lucrurile nu au mers foarte bine înainte. Și sunt revoltată dacă, după, mă respinge. Cum poate, după ce am trecut prin asta împreună?

YVON

MIȘCARE, VITEZĂ ȘI RITM

Există atât de multe feluri de a dragoste, încât cel mai bine e să afli ce îți place și să-ți ghidezi partenerul spre aceasta.

- Există două categorii mari de mișcări: cea de împingere, înăuntru și în afară, și cea de rotire, de mișcare circulară a pelvisului partenerului. Pentru a schimba mișcarea, ghidează-l cu mâinile pe coapse sau pe fese.

- Viteza diferită dă naștere unor senzații diferite. Viteza foarte mare în faza de platou te poate aduce imediat la orgasm, dar e posibil să fii insuficient lubrifiată. Pentru a schimba viteza, folosește-ți mâinile și coapsele, în așa fel încât să vă mișcați în același timp, variind apoi viteza în funcție de ceea ce e confortabil pentru tine.

- Majoritatea bărbaților preferă ritmul constant. Dar imediat după penetrare, se poate să vrei să te oprești și să reîncepi, pentru că mișcările regulate pot amorți nervii. E greu să schimbi ritmul unui bărbat doar din mișcarea trupului. Dacă îl faci să se oprească, se va simți nemulțumit. Descrie-i tehnica orientală a pauzelor regulate în timpul actului sexual, aducând un element de surpriză pe care îl puteți încerca atunci când faceți dragoste.

Dacă vrei să se miște mai încet, îndepărtează-l ușor și privește-l în ochi. Ca să fii pregătită mai repede, folosește lubrifianți sau cere-i să acorde mai multă atenție organelor tale genitale.

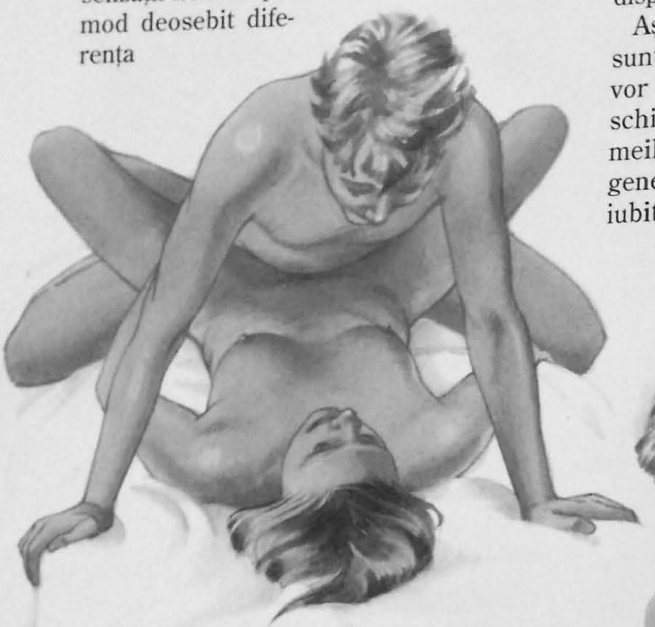
POZIȚII SEXUALE

ALEGEREA UNEI POZIȚII CONFORTABILE

Pozițiile înseamnă lucruri diferite pentru femei și pentru bărbați. Pentru bărbați, majoritatea senzațiilor sunt localizate la nivelul penisului, deci o schimbare de poziție aduce senzații noi. Un nou unghi aduce și un alt fel de excitare, câțiva centimetri fac diferența. Pentru o femeie, schimbarea poziției e o schimbare a relației. Bineînțeles că ne fac plăcere diferitele senzații noi. Ne place în mod deosebit diferența profunzimii penetrării, pentru că unele poziții oferă o penetrare superficială, în timp ce altele lasă penisul să alunece în vagin.

Pentru femei, însă, pozițiile înseamnă mult mai mult. Ne place poziția clasică pentru că asigură contactul direct al privirilor. Dacă stăm unul lângă altul, trupurile vin în contact mai mult. Preferăm anumite poziții pentru că ne fac să ne simțim mai aproape de partener, altele ne displac profund pentru că ne simțim folosite.

Așadar, pentru multe femei, schimbările dese sunt un adaos puțin necesar. Partenerii care vor să ne impresioneze cu tehnicile lor vor schimbarea poziției cu fiecare act sexual. Femeile, însă, preferă una sau două poziții, în general dintre acelea care ne fac să ne simțim iubite și apropiate de partener, poziții care semnifică o legătură puternică.



POZIȚIA CLASICĂ (sus) e atât de obișnuită, încât adesea ne simțim chiar vinovate că ne place. În această poziție, e greu să deținem controlul, pentru că partenerul e deasupra și stabilește ritmul. De asemenea, e aproape imposibilă atingerea directă a clitorisului, deci el va ajunge la orgasm mai repede. Dar e și o poziție foarte intimă, partenerii se pot privi, atinge și săruta. Clitorisul poate fi stimulat în funcție de mișcările bărbatului înăuntru și în afară. Poți încerca, pentru a spori plăcerea, să îți apropii și să îți îndepărtezi picioarele.

PENTRU O PENETRARE MAI PROFUNDĂ din poziția clasică, ridică-ți picioarele și sprijină-ți-le pe umerii lui (stânga). Pentru a intensifica plăcerea, încolăcește-ți picioarele în jurul gâtului lui.

STIMULAREA CLITORISULUI 78–79
SATISFACȚIA ACTULUI SEXUAL 168–69

SCHIMBAREA POZIȚIEI

Poziția corectă e cea care te face să te simți bine. Nu e niciodată incomodă, fie că e relaxată sau încărcată de tensiune erotică. Majoritatea pozițiilor pot fi nepotrivite dintr-o serie de motive: senzațiile nu sunt destul de intense, profunzimea penetrării nu e suficientă, nu ai orgasm, el se excită prea repede.

Dacă ai nevoie de schimbare, gândește-te înainte. Folosind cât mai puține mișcări, încearcă să ajungi din poziția în care sunteți în aceea pe care o dorești. Oprește-te și șoptește-i ce vrei să facă mai departe. Pentru ca mișcările tale să nu întrerupă penetrarea, trage-l înspre tine sau pune-ți un picior în jurul taliei lui.

Dacă se oprește brusc, înseamnă, de cele mai multe ori, nu că refuză schimbarea poziției, ci că se apropie de orgasm. Nu te mișca nici tu, decât dacă nu ești pregătită.

MULTE FEMEI PREFERĂ să stea deasupra, dar nu va merge dacă îți displace să fii privită și nici dacă nu vrei să preiei inițiativa. Dacă nu ai astfel de probleme, avantajele sunt numeroase. Poți determina ritmul și profunzimea penetrării, clitorisul e stimulat, și îi dai ocazia partenerului de a se relaxa. Sunteți față în față și vă puteți atinge. Încearcă să schimbi poziția aplecându-te în față sau în spate sau întoarce-te cu spatele la partener.

O POZIȚIE FOARTE intimă e aceea în care stați față în față. Corpurile sunt foarte aproape, puteți să vă sărutați și să vorbiți, și treceți peste problema „deasupra/dedesubt" a poziției clasice. E o poziție foarte indicată și dacă diferențele de greutate dintre voi sunt mari. E nevoie de un pic de exercițiu pentru a determina poziția feselor și a picioarelor pentru ca el să te poată penetra; deși clitorisul nu e stimulat, îl poți atinge pentru mai multă plăcere. Dintre toate pozițiile, aceasta e cea mai confortabilă pentru a adormi împreună.

STIMULAREA CLITORISULUI

IMPORTANȚA CLITORISULUI ÎN ORGASMUL FEMININ

Pentru bărbați, penisul este principalul organ al plăcerii, iar atingerea lui îi aduce imediat la orgasm. „Echivalentul" penisului, în cazul femeilor, este clitorisul, principalul organ al plăcerii. Cele mai multe dintre noi ajungem la orgasm fie prin atingerea directă, fie prin stimularea indirectă, favorizată de anumite poziții. Pentru că penetrarea este direct legată de concepție, timp de sute de ani s-a presupus că e și calea sigură spre orgasm. Ceea ce este adevărat pentru bărbați. Dar clitorisul nu e situat în apropierea vaginului, deci pentru multe femei penetrarea nu înseamnă și garanția orgasmului. Totuși, chiar și azi, multe dintre noi ne simțim vinovate dacă nu ajungem la orgasm în urma penetrării. Iar bărbații ne acuză adesea de frigiditate din această cauză. S-a demonstrat, însă, că femeile ajung mult mai repede la orgasm prin stimularea clitorisului, ceea ce are două implicații. În primul rând, nici o femeie nu trebuie să se simtă vinovată dacă în urma penetrării nu ajunge la orgasm. În al doilea rând, e esențială înțelegerea fiziologiei feminine, pentru a descoperi că dificultatea de a atinge orgasmul nu are nici o legătură cu vreo nevroză sau cu imaturitatea.

PENTRU STIMULAREA *clitorisului în timpul actului sexual, trebuie să găsești o poziție care să permită atingerea clitorisului și a vaginului în același timp.*

• *Stimularea directă e obținută utilizând mâna, a ta sau a lui. Secretul este acela al spațiului existent între voi – cu cât e mai mult, cu atât mai bine. Variantele sunt femeia deasupra (dreapta) sau unul lângă altul, cu picioarele încolăcite (centru, dreapta).*

• *Alte poziții, cum ar fi penetrarea pe la spate sau orice poziție care vă permite să vă încolăciți picioarele (sus) îi permit lui să te atingă, sau ție să te atingi discret, dacă altfel nu te simți confortabil (dreapta jos).*

• *Cea mai bună poziție pentru stimularea clitorisului fără ajutorul mâinii este poziția clasică, dar e posibil să ai nevoie de exercițiu pentru a găsi unghiul potrivit.*
Dacă el e deasupra ta, sprijinit pe coate, sau dacă greutatea lui apasă asupra ta, e posibil să atingă punctul potrivit.

CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSĂȚI 26–27
NOUĂ LUNI 120–21
DREPTUL TĂU LA ORGASM 140–41
SATISFACȚIA ACTULUI SEXUAL 168–69

CLITORIS SAU PENIS?

Clitorisul este singura parte a corpului tău dedicată exclusiv plăcerii. În uter, se dezvoltă din același organ din care se dezvoltă penisul fetușilor masculi. În consecință, structura e foarte asemănătoare cu a penisului, fiind vârful unui sistem complex de nervi, mușchi și vase de sânge. Când e atins, clitorisul e puternic vascularizat și se întărește, iar gluga care îl acoperă se retrage, întocmai cum se întâmplă cu glandul și cu prepuțul. Și, la fel cum stimularea penisului duce la orgasm, atingerea clitorisului duce la valuri de senzații în zona pelviană.

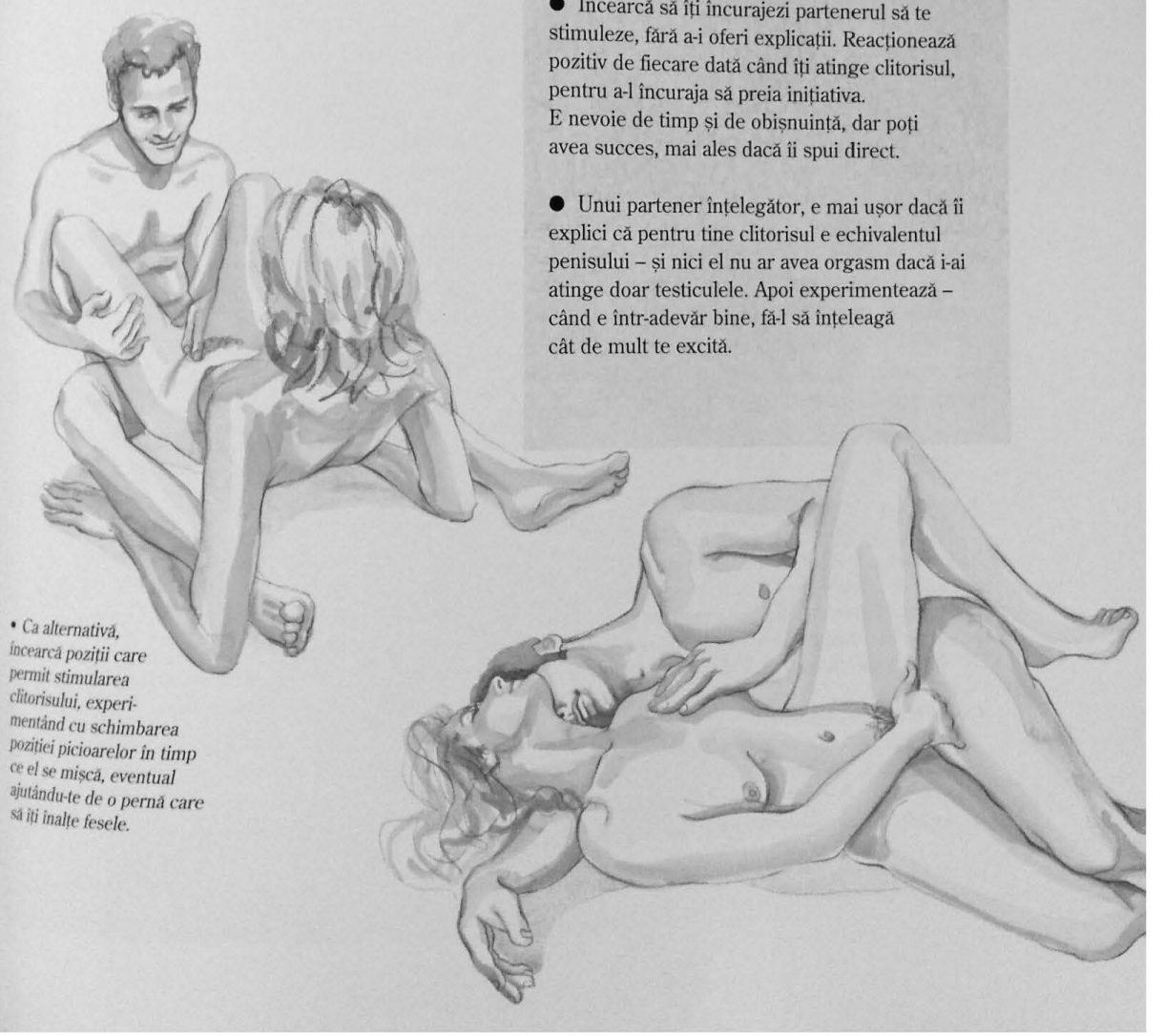
IMPLICAREA PARTENERULUI

Dacă te îngrijorează reacția partenerului cu privire la includerea stimulării clitorisului în actul sexual, încearcă una din următoarele soluții.

- Stimulează-te singură, fără a oferi explicații. Trebuie să fii sigură de capacitatea ta de a te excita, și să îți poți atinge clitorisul cu ușurință.

- Încearcă să îți încurajezi partenerul să te stimuleze, fără a-i oferi explicații. Reacționează pozitiv de fiecare dată când îți atinge clitorisul, pentru a-l încuraja să preia inițiativa. E nevoie de timp și de obișnuință, dar poți avea succes, mai ales dacă îi spui direct.

- Unui partener înțelegător, e mai ușor dacă îi explici că pentru tine clitorisul e echivalentul penisului – și nici el nu ar avea orgasm dacă i-ai atinge doar testiculele. Apoi experimentează – când e într-adevăr bine, fă-l să înțeleagă cât de mult te excită.



• *Ca alternativă, încearcă poziții care permit stimularea clitorisului, experimentând cu schimbarea poziției picioarelor în timp ce el se mișcă, eventual ajutându-te de o pernă care să îți înalțe fesele.*

ORGASMUL
ATINGEREA CULMILOR SENZAȚIILOR SEXUALE

Când faci dragoste, pe măsură ce te apropii de punctul culminant, după etapa de excitare și cea de platou, sângele care îți irigă din plin zona genitală face vaginul să își mărească volumul. Apare orgasmul.

Contracțiile – în general între 3 și 15 la interval de 0,8 secunde – se răspândesc concentric din zona coloanei vertebrale înspre rect și abdomen, în zona uterului și în vagin. Clitorisul, sânii și sfârcurile se măresc, inima îți bate de 150 de ori pe minut, iar respirația ți se accelerează, chiar până la 40 pe minut. Unele femei elimină din punctul G, situat în vagin, un lichid limpede, similar spermei.

Orgasmul este finalitatea actului sexual. Dar, orgasmul feminin este în pericol de a deveni echivalentul erecției la bărbați. Dacă nu avem orgasm de fiecare dată, partenerul se poate simți dezamăgit, dacă nu avem niciodată, suntem frustrate. Trebuie să ne apărăm dreptul de a nu avea orgasm: avem nevoie de timp, de afecțiune, și trebuie să ne înțelgem sexualitatea și să o acceptăm chiar dacă nu am avut orgasm. Dar e naiv să spunem că nu contează dacă ai sau nu orgasm, mai ales dacă îți dorești acest lucru. Dacă experimentezi și dacă te masturbezi, ai toate șansele să găsești calea spre orgasm.

DE CE ORGASM FEMININ?

Este evident cum se produce orgasmul masculin. Un orgasm elimină sperma, făcând posibilă fertilizarea. În cazul femeilor, lucrurile nu mai sunt atât de clare. E vorba de o greșeală biologică? De o modalitate de a ne ține lângă parteneri, în relații stabile? Sau o cale de a asigura fertilizarea, ținându-ne cât mai mult întinse pe spate?

Ultimele cercetări au demonstrat că și orgasmele feminine, întocmai ca acelea masculine, ajută fertilizarea. Nu numai că ușurează accesul spermatozoizilor spre colul uterin, dar fiecare contracție ajută sperma să ajungă în uter.

ORGASME DIFERITE?

● Freud identifica două tipuri de orgasm: unul rezultat prin stimularea clitorisului, altul prin introducerea penisului în vagin. În anii 1970, cercetătorii Masters și Johnson au afirmat că toate orgasmele sunt determinate de stimularea clitorisului, direct sau indirect. Femeile susțin existența tipurilor diferite de orgasm – majoritatea prin stimularea clitorisului, altele prin presiune exercitată asupra punctului G sau asupra colului uterin.

● Există „cel mai bun orgasm"? Pentru Freud, orgasmul prin penetrare era semnul unei relații mature, în timp ce stimularea clitorisului era calea „imatură" de a ajunge la orgasm. Masters și Johnson au asigurat femeile că orgasmele prin stimularea clitorisului sunt perfect normale din punct de vedere fiziologic. Chiar și astăzi, când cuplurile de lesbiene au demonstrat că intimitatea nu presupune neapărat orgasm prin penetrare, avem tendința de a-l privi pe acesta ca fiind cel „adevărat".

Istorii personale

Singură, am orgasm foarte repede. Cu soțul meu, e lent și intens. Pentru că altcineva are controlul, senzația de excitare e enormă. Dacă își folosește degetele, sunt încordată, ca un elastic gata să se rupă din clipă în clipă, aproape dureros. Dacă e limba, atunci e mai multă delicatețe, poate dura și câteva ore, iar la sfârșit simt că mă topesc. Dacă e înăuntrul meu, atunci e foarte profund, simt că explodez cu totul. Oricum aș ajunge la orgasm, întotdeauna sunt zgomotoasă.

TANYA

Și După
IMPLICAȚIILE FIZICE ȘI EMOȚIONALE ALE SEXULUI

Pentru multe femei, sfârșitul actului sexual reprezintă doar jumătatea drumului, atunci când e vorba de a face dragoste. Contactul fizic e cel mai adesea privit în contextul mai larg al relației, iar ceea ce urmează după sex e adesea partea cea mai bună. Ne simțim adesea fragile, și avem nevoie să ne protejăm corpul.

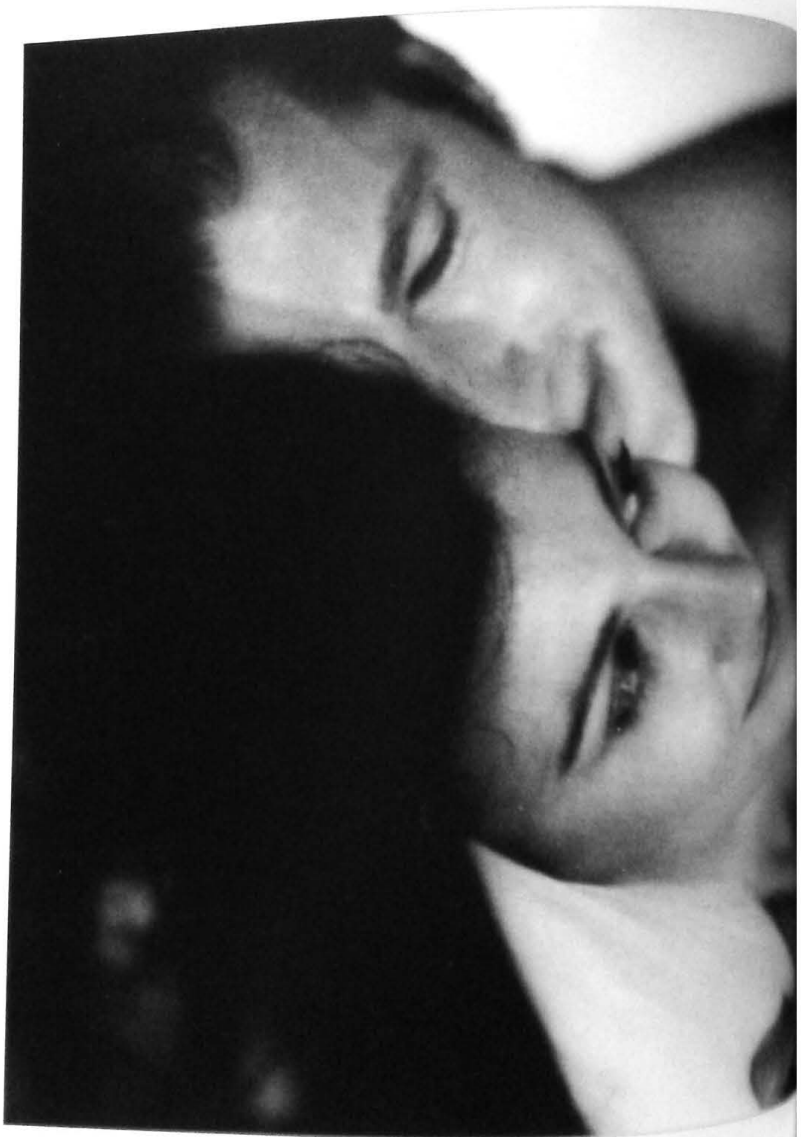
Alteori, suntem pline de energie și gata să o luăm de la capăt. De cele mai multe ori ne simțim foarte apropiate de partener și avem nevoie de dovezi suplimentare de afecțiune. Vrem să fim ținute în brațe și ocrotite, să fim ascultate. Dacă partenerul nu este dispus să ne ofere toate acestea, plăcerea fizică devine tot

E BINE *dacă tu și partenerul tău aveți reacții similare după ce faceți dragoste, fie simțiți nevoia de a vă mișca, de a vorbi sau de a dormi. Dar nevoile pot diferi. După efortul emiterii spermei, el va avea nevoie să se odihnească. Hormonii care induc somnul afectează mai mult bărbații. Unii bărbați, însă, în special cei tineri, pot avea un surplus de energie, vor să se miște sau să facă sex din nou.*

- *Dacă partenerul tău e foarte activ, în timp ce tu vrei să fii alintată, sugerează-i să faceți o baie sau să luați masa, pentru ca el să fie ocupat și tu să îți împlinești dorința de a fi în continuare împreună.*

- *Dacă i se face somn, în timp ce tu vrei să te miști, încearcă să schimbi rutina și să faceți dragoste dimineața, pentru că sunt șanse mai mici să aibă nevoie de odihnă atunci.*

- *Dacă vrea să doarmă și tu vrei să povestiți, încearcă să schimbați măcar câteva cuvinte și apoi așteaptă să se trezească pentru a vă continua conversația.*



mai puțin importantă, și sexul își pierde din farmec. Dacă obținem ceea ce vrem, atât emoțional cât și fizic, experiența e completă și ne simțim împlinite.

DACĂ NU AI AVUT ORGASM

Dacă un bărbat nu are orgasm, poate fi vorba de o afecțiune medicală. Sângele care irigă țesuturile din zona pelviană nu se retrage și cauzează o durere acută. Femeile pot simți același lucru, în vagin și clitoris. E o senzație puternică de disconfort, dar corpul își revine la ritmul său natural. Dar ce faci dacă vrei să ai orgasm?

E incorect să insiști ca partenerul să te aducă la orgasm dacă nu reușești asta cam în același timp cu el. Mai corect ar fi să îi ceri ajutorul, chiar și cel mai somnoros partener te poate mângâia până ajungi singură la orgasm. Se poate ca și pe el să îl excite, și să o luați de la început. Sau, o dată ce ai avut și tu orgasm, să adormiți îmbrățișați.

Dacă nimic dintre acestea nu dă rezultate, poți părăsi camera până partenerul tău se odihnește, și să te satisfaci singură. Majoritatea femeilor, însă, văd în această soluție un compromis puțin dezirabil.

ETAPA ÎNCHEIERII LA FEMEI

După ce treci de orgasm, sângele începe să se retragă din zonele excitate și corpul tău își revine la normal.

- La cinci sau zece secunde după orgasm, vaginul, uterul și labiile mari revin la dimensiunile obișnuite. Clitorisul revine în poziția normală și labiile mici își recapătă culoarea.

- La cinci minute după orgasm, tensiunea din mușchi scade și presiunea sângelui revine la normal, la fel și respirația și bătăile inimii. Sfârcurile și areolele își recapătă dimensiunea normală.

- La jumătate de oră după orgasm, colul uterin este în continuare deschis, pentru a permite trecerea spermei. Clitorisul revine la dimensiunea obișnuită, deși, dacă nu ai avut orgasm, poate rămâne erect chiar pentru câteva ore.

Întrucât ești încă foarte sensibilă, mai ales în zona clitorisului, e posibil să ai imediat încă un orgasm.

SEXUL ÎN RELAȚII

ORICE CITITOR AL PUBLICAȚIILOR DE azi ar putea ajunge la concluzia că, în prezent, sexul e un aspect al vieții noastre separat de relații. Titlurile abundă în informații despre sexul ocazional, despre orgii, în timp ce liderii spirituali deplâng pierderea valorilor familiale și creșterea continuă a numărului divorțurilor.

În realitate, problema satisfacției sexuale în cadrul unei relații e acum privită cu mult mai multă seriozitate decât oricând altădată. În trecutul îndepărtat, plăcerea sexuală și căsătoria erau văzute ca fiind incompatibile – sexul avea un singur scop, procrearea. Când femeile au putut avea relații sexuale fără teama de sarcină, sexul a devenit un mijloc de a obține plăcere și nimic mai mult, neglijându-se adesea implicarea sau angajamentele de orice fel.

Acum, când știm cât e de riscant sexul neprotejat, nu ne mai putem gândi doar la procreare sau la plăcere. Femeile sunt atente și preocupate de relațiile intime: o demonstrează majoritatea publicațiilor pentru femei, care au arătat că 70% din subiectele cele mai căutate sunt legate de sexualitate și de relațiile de cuplu. Pe măsură ce schimbările sociale și economice ne încurajează să petrecem cât mai puțin timp într-o relație sortită eșecului sau deja eșuată, punem tot mai mult accent pe compatibilitate, pe interesele comune, pe stilul de viață asemănător și pe empatie. Teoretic, cel puțin, un astfel de ideal e mult mai ușor de atins acum decât în trecut, și tot mai puține femei se mulțumesc cu o viață sexuală nesatisfăcătoare în cadrul unei relații.

FEMEILE DE AZI *nu mai caută doar un bărbat care să le poată întreține și să aibă în grijă familia, și nici un partener compatibil sexual, dar fără implicații emoționale. Vrem să obținem plăcere, dar devenim tot mai conștiente că mijlocul cel mai sigur de a obține plăcere pe termen lung este să avem o relație, și punem punct multor legături dacă nu există compatibilitate.*

ALEGEREA PARTENERULUI
CE TE ATRAGE LA POTENȚIALII NOI PARTENERI?

Ni se spune că aspectul e esențial când vine vorba de sex. „Bărbații preferă blondele... cei frumoși au succes" – până la urmă, mesajul este că numai cei care arată bine au parte de o viață sexuală. În realitate, lucrurile nu stau chiar așa. Când cunosc o persoană, atât bărbații cât și femeile își formează o primă impresie în numai câteva secunde. Oricine are șanse, dar încep „probele eliminatorii". Renunțăm pentru început la cei care nu ne atrag din punct de vedere fizic, dar și la cei care nu corespund standardelor (de vârstă, de exemplu) pe care ni le-am fixat.

Atunci când vedem pentru prima dată o persoană care ne atrage, ne mulțumim s-o privim și nimic mai mult. Privim îndeaproape, apoi analizăm. Femeile, în general, se uită întâi la față și apoi la corp, revenind la față, în timp ce bărbații se concentrează asupra corpului – ceea ce ne poate lăsa impresia că bărbații sunt mai interesați de aspect decât de minte sau de suflet. Începem apoi să analizăm fața în detaliu (vezi foto dreapta), ceea ce ne ia, în mod normal, aproximativ trei secunde.

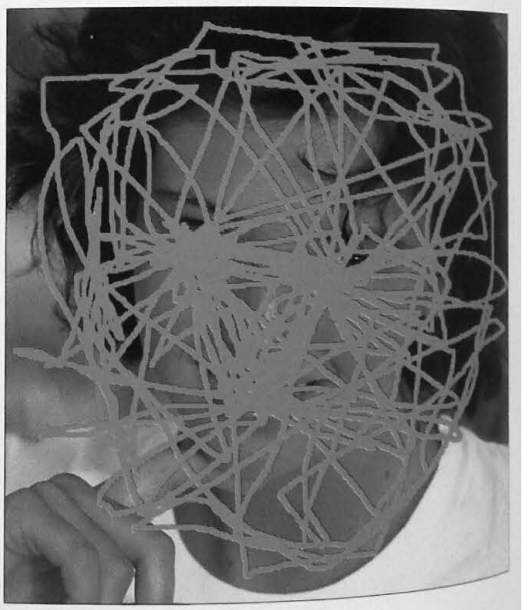
Pe măsură ce discutăm, începem să evaluăm personalitatea. Există pentru fiecare din noi un anumit tipar, care se dezvoltă încă din copilărie, corespunzător partenerului ideal: amuzant sau serios, relaxat sau dinamic. Dacă un potențial partener nu se potrivește acestui tipar, este eliminat. E foarte important să ajungem să ne simțim în largul nostru înainte de a putea trece mai departe. Urmează apoi etapa în care emitem semnale, interesul devine vizibil. Bineînțeles, dacă celălalt ne-a eliminat deja de pe „listă", nu vom primi nici un răspuns. Limbajul trupului te ajută să îți dai seama de comportamentul celuilalt; poți face chiar remarci cu tentă sexuală pentru a vedea cât e de deschis. În mod sigur, atracția, în termeni convenționali, contează – cei care arată bine își găsesc mai ușor și pentru mai mult timp locul pe „listele" celorlalți – dar atât femeile cât și bărbații își întemeiază alegerile pe criterii mult mai subtile.

ÎMBRĂCĂMINTEA SEXY ATRAGE?

Anumite părți ale corpului sunt incitante de la prima privire. Sânii, fesele, picioarele – cu cât o femeie le arată mai mult, cu atât bărbații devin mai interesați. Astfel, o rochie decoltată, o pereche de jeanși strâmți, o fustă scurtă sau un ruj aprins vor atrage atenția cu siguranță.

Există, însă, diferențe deloc neglijabile. Femeile, de exemplu, nu vor decât atenție atunci când cunosc un potențial partener. Bărbații, în schimb, văd în îmbrăcăminte o invitație directă – și sunt iritați dacă ceea ce ei interpretează ca semnale sexuale nu se transformă în realitate.

Oricum te-ai îmbrăca, nu trebuie să accepți comentarii sau inițiative care te deranjează. Realitatea tristă, însă, este că o imagine care emană sexualitate poate avea parte de atenție uneori nedorită.



CÂND PRIVEȘTI *un potențial partener, ochii tăi depistează un tipar al mișcărilor feței.*
Tiparul clasic e cel din imaginea de mai sus.

Chiar dacă îi vezi toată fața, 75 % din atenție e centrată pe ochi și pe buze, pentru că aici găsești semnalele cele mai evidente ale personalității sale.

MINTEA SEXUALĂ 42–43
COMUNICAREA SEXUALĂ 94–95

MIT ȘI REALITATE ÎN ALEGEREA PARTENERULUI

Ce caută bărbații (sau femeile) la un partener ideal? Există presupuneri felurite de amândouă părțile. Dar acestea sunt corecte numai dacă discutăm despre idealuri. Partenerul real e foarte adesea diferit de idealul pe care ni-l reprezentăm mental.

Ce cred femeile că-și doresc bărbații

Opinia femeilor este că bărbații vor să facă sex cu o femeie care:
- e înaltă
- e slabă
- e blondă
- are sânii mari
- are picioare lungi
- îl are pe „vino-ncoa"
- are buze senzuale
- folosește ruj roșu aprins
- e tânără

În realitate, bărbații aleg femei care:
- sunt cu 11-12 cm mai scunde ca ei
- au forme pline
- au sânii medii
- au chipul plăcut
- sunt cu 2-3 ani mai tinere
- au personalitate, nu numai un aspect atrăgător.

Realitatea pe care o aleg cele două sexe

Ce cred bărbații că-și doresc femeile

Opinia bărbaților este că femeile vor să facă sex cu un bărbat care:
- e înalt
- are umerii lați
- are mușchi
- are păr pe piept
- are penisul mare

În realitate, femeile aleg bărbați:
- cu 15 cm mai înalți ca ele
- cu conformația obișnuită – mușchii sunt adesea neglijați
- ai căror ochi le trădează caracterul
- care au chipul plăcut
- care au mâini îngrijite
- care au vocea joasă și plăcută
- care au personalitate.

PRIMELE SEMNALE
LIMBAJUL TRUPULUI ȘI ATRACȚIA SEXUALĂ

Există un anumit cod pe care îl folosim pentru a ne semnala nevoia de sex. În ciuda aptitudinilor noastre de comunicare foarte dezvoltate, sexul e încă un subiect care ne inhibă și pentru care nu găsim întotdeauna cuvintele potrivite, mai ales când vrem să ne facem cunoscute intențiile la începutul unei relații.

Folosim însă, din plin, limbajul trupului. Ne bazăm pe o versiune „civilizată" a semnalelor codificate, existente de mii de ani – cu mult înaintea limbajului articulat – pentru a-i face pe ceilalți să înțeleagă disponibilitatea noastră pentru sex, interesul pentru o anumită persoană sau evoluția unei relații.

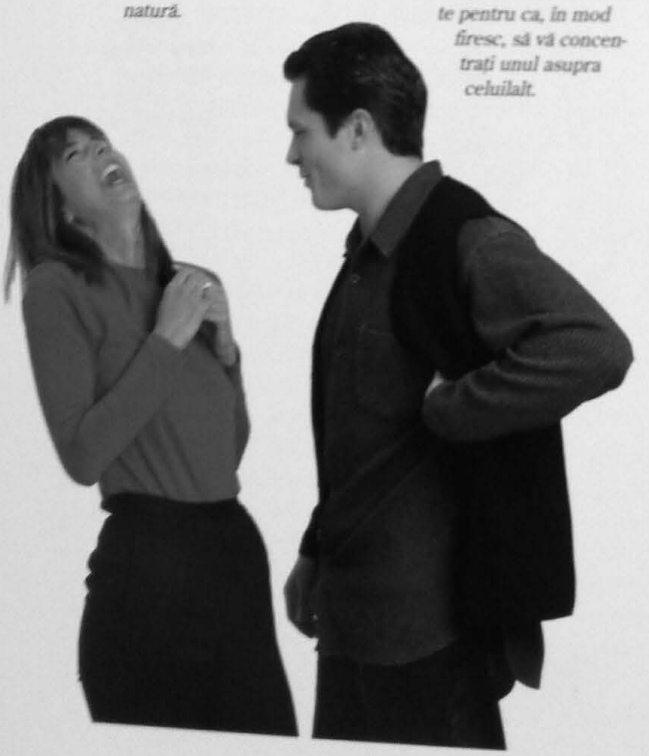
Trebuie, totuși, să fim precaute. Limbajul trupului nu e totul – avem nevoie de cuvinte pentru a negocia sexualitatea, pentru a ne exprima sentimentele, pentru a da detalii în completarea semnalelor non-verbale. Limbajul trupului se dovedește adesea înșelător: putem să părem disponibile chiar dacă nu acesta e mesajul pe care vrem să îl transmitem.

Estimările arată că 93 % din comunicare este non-verbală, iar procentul e chiar mai mare în primele stadii ale unei relații. Și, în mod evident, de cum trecem în dormitor, cuvintele sunt de prisos, lasând locul exclusiv limbajului corpului.

LIMBAJUL TRUPULUI *devine mult mai expresiv atunci când ai identificat un potențial partener. Dacă el e la rândul lui atras de tine, va reacționa transmițând semnale de aceeași natură.*

Chemarea: Arată că te simți bine cu el. Transmite semnalele care denotă în general atracția, dar mult amplificate. Te apropii, zâmbești, râzi – exagerezi chiar – sau vocea îți scade în intensitate pentru ca, în mod firesc, să vă concentrați unul asupra celuilalt.

Îndepărtarea: Pentru a-i menține interesul, poți încerca să te îndepărtezi ușor, și astfel va face eforturi ca să-ți recâștige atenția. Te poți întoarce în altă direcție, îți poți încrucișa brațele, privind în altă parte și micșorându-ți zâmbetul.



SEXUL NEDORIT 50–51
TRECI LA FAPTE 90–91
COMUNICAREA SEXUALĂ 94–95

DISPONIBILĂ SAU NU?

Dacă ești disponibilă pentru sex, limbajul trupului va transmite mai departe acest mesaj. Inconștient, îți vei etala atu-urile: ochii îți sclipesc, stai mai dreaptă, îți afișezi părțile corpului care te avantajează cel mai mult. Încerci să îți „ajustezi" imaginea trecându-ți mâna prin păr sau aranjându-ți bijuteriile (un bărbat își va îndrepta cravata sau se va juca cu cureaua de la ceas). Pentru a da de înțeles că ești disponibilă, vei căuta un loc unde să fii ușor remarcată, vei privi în jur pentru a stabili contacte vizuale cu potențialii parteneri.
Poți folosi toate acestea și în mod deliberat, dar trebuie să fii atentă. Din moment ce majoritatea acestor semnale sunt involuntare, adoptarea lor conștientă poate fi prea evidentă, mai ales dacă bei ceva. E mai bine să te relaxezi și să lași limbajul trupului să își urmeze cursul firesc.

Să pari dezinteresată e mai ușor, limbajul nefiresc al trupului îi ține pe ceilalți deoparte. Nu te expune, evită contactul vizual, redu semnalele evidente, ca zâmbetele. Construiește bariere, la propriu (te poți așeza la masă) sau metaforic (încrucișează-ți brațele peste piept). Astfel, vei evita abordările nedorite.

Bariera: pentru a vă asigura că nimeni nu vă întrerupe, unul din voi poate pune o „barieră" întinzând o mână sau aplecându-se spre celălalt, pentru a arăta că sunteți o pereche.

Promisiunea: fă, în cele din urmă, o promisiune. Îi vei duce cu gândul la sex dacă îți treci mâna prin păr, dacă îți deschizi ușor gura sau poți chiar să mănânci în așa fel încât să faci aluzii la mișcările sexuale.

TRECI LA FAPTE
CÂND ȘTII SIGUR CĂ SE AJUNGE LA SEX

În general, femeile sunt cele care preiau inițiativa când e vorba de a mări miza sexuală – ne este foarte la îndemână să oferim acel prim sărut, să convingem un partener prin vorbe și gesturi sau să spunem în mod direct că vrem să ajungem în pat. Ne place ca partenerul să facă prima mișcare pentru că astfel ne convingem că e interesat, dar nu trebuie să așteptăm ca el să preia inițiativa.

Astăzi femeile sunt perfect conștiente de ceea ce fac, inclusiv de alegerile de natură sexuală. Dacă regretăm o relație de o noapte, pentru că am băut prea mult, vom reacționa asumându-ne responsabilitatea, nu lamentându-ne și având sentimentul că am fost manipulate. De asemenea, nu ne mai simțim obligate să ajungem în pat cu un potențial partener după o întâlnire scumpă și extravagantă – putem foarte bine insista să împărțim nota de plată.

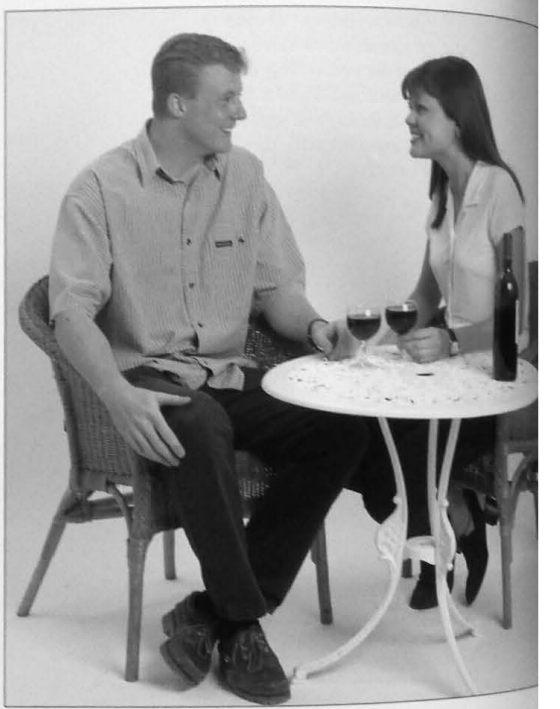
De cealaltă parte, și seducția devine un joc mult mai accesibil. Uneori, ne manipulăm partenerii pentru a-i aduce în pat, când nu ne dorim, de fapt, acest lucru. Iar dimineața ne pare rău pentru că ne dăm seama că acțiunile ne-au fost dictate de nevoia de a domina jocul.

Ideal ar fi ca sexul să fie o consecință firească a unei relații, acceptat de bună voie, nu obținut prin manipulare sau prin presiuni de orice fel.

REFUZUL POLITICOS

Există modalități politicoase și mai puțin politicoase de a refuza o invitație cu tentă sexuală. Orice potențial partener va fi, la rândul lui, emoționat și deci vulnerabil, chiar dacă din afară pare să își mențină calmul.

- Spune nu din timp: de îndată ce face vreo aluzie, dacă nu te simți în largul tău în prezența lui. Cu cât amâni mai mult, cu atât refuzul va fi mai dificil.
- Nu te simți obligată să dai explicații. Riști să fii ori prea evazivă, oferindu-i ocazia să aducă unele argumente contra, ori prea directă, și astfel îl vei răni.
- Nu spune nu și nu respinge avansurile pe un ton prietenos, călduros, care să lase loc de interpretări și de speranțe nejustificate.
- Dacă te presează, fii fermă. Repetă-i că nu vrei să faci sex, fii calmă și politicoasă, dar explicită.
- Ține minte că e dreptul tău să refuzi orice invitație, oricând, indiferent de cât e de avansată relația în care te afli.



SĂ FACI PRIMA MIȘCARE nu înseamnă că trebuie să faci totul dintr-o dată. Lasă-ți trupul să vorbească pentru tine, ia lucrurile încet și pe rând. O atingere care să aibă aparent altă motivație decât una sexuală te ferește de situații jenante dacă el nu îți răspunde pozitiv. Dacă la rândul lui te atinge, atunci e interesat. Dacă nu, atunci probabil nu e, dar nu strică să încerci de trei sau patru ori pentru a te convinge. Dacă ai făcut tu prima mișcare, urmărește-i în permanență reacțiile.

LUAREA UNEI DECIZII 46–47
SEXUL NEDORIT 50–51
POLITETEA SEXUALĂ 58–59

Felul în care el se pleacă ușor pe spate (stânga), umerii încordați, expresia serioasă arată că nu îi face plăcere atingerea ei. Ea ar trebui să aștepte să vadă dacă el e încă nehotărât sau chiar nu dorește ceva mai mult.

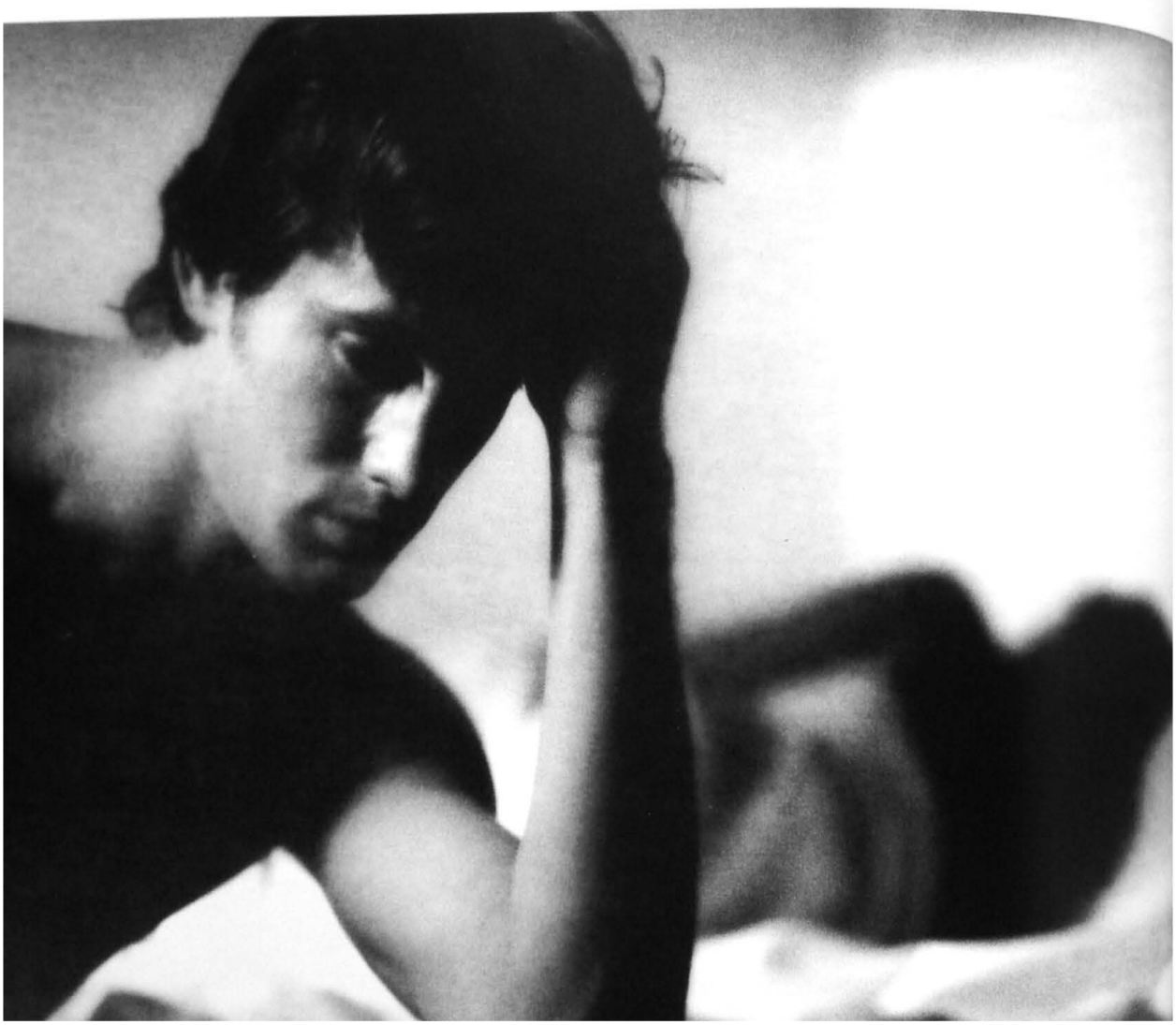
Expresia gânditoare și îndepărtarea de ea arată că el are rezerve, în timp ce mâna dusă la gură arată că ar vrea să spună ceva, dar se abține. Ea ar trebui să îi dea ocazia să spună dacă vrea sau nu să meargă mai departe, iar dacă nu, să accepte refuzul fără să se simtă rănită sau furioasă.

Într-o situație amicală (stânga), nu există implicații sexuale. Zâmbetele reciproce și contactul vizual sunt semne că amândoi se simt bine, fără să existe tensiuni de vreun fel.

Sex cu cineva Nou

ce așteptări ai de la un nou partener?

Ce înseamnă, de fapt, actul sexual? Acum că riscul unor sarcini nedorite s-a diminuat remarcabil, că percepția socială asupra legăturii dintre sex și căsătorie s-a schimbat, întreaga problemă pare să fi devenit neclară. Dacă până și acum câteva decenii exista un consens, acum fiecare dintre noi atribuim semnificații și importanțe diferite unei noi relații sexuale: aventură de-o noapte, pecetluirea unei prietenii, începutul unei relații speciale. Până dimineața, însă, se întâmplă să ne dăm seama că nu am primit întocmai ce ne-am dorit. E posibil ca experiența să nu fi fost pe măsura așteptărilor noastre. Sau, dimpotrivă, se poate să fi fost atât de bine încât să fim copleșite și să începem să ne implicăm emoțional, indiferent de intențiile pe care le-am avut. Și, bineînțeles, putem ajunge la concluzia că ideea noastră despre sex nu



e aceeași cu a partenerului nostru. Astfel de nepotriviri sunt mai mult decât evidente, dar pot fi depășite dacă relația evoluează.

E mult mai ușor să evităm dezamăgirile dacă suntem conștiente de nevoile noastre și de ale partenerului. Cu cât ne cunoaștem mai bine și cu cât ajungem să îl cunoaștem și pe el mai bine, cu atât apar mai puține surprize neplăcute.

Istorii personale

Cu primul meu partener, lămurisem lucrurile cu mult timp înainte să ajungem în pat. Eram amândoi tineri, îndrăgostiți și credeam că vom rămâne împreună. După divorț, am trecut printr-un șoc. Nu mă așteptam chiar la iubire adevărată, dar primul bărbat din viața mea mi-a mărturisit că avea două aventuri. Nu se simțise destul de apropiat de mine ca să îmi mărturisească asta mai devreme. Mai târziu, am avut o perioadă în care am avut mai multe aventuri, după care îmi pierdeam brusc interesul; e posibil ca asta să fi fost răzbunarea mea, dar cred că pur și simplu nu eram interesată de ceva stabil. Acum, partenerul meu e un vechi prieten; trecuse printr-o relație terminată prost și avea nevoie de cineva într-o noapte. Eu am crezut că e doar o distracție, el însă credea altceva. Ne-am hotărât să facem o încercare să vedem ce se întâmplă.

MARGARET

ASTEPTĂRILE DIFERITE de la începutul unei relații sunt cel mai bine rezolvate discutând. Dacă poți face asta, sunt șanse să poți rezolva orice problemă. Dacă nu poți rupe tăcerea, relația e, probabil, sortită eșecului.

VERIFICĂ-ȚI AȘTEPTĂRILE

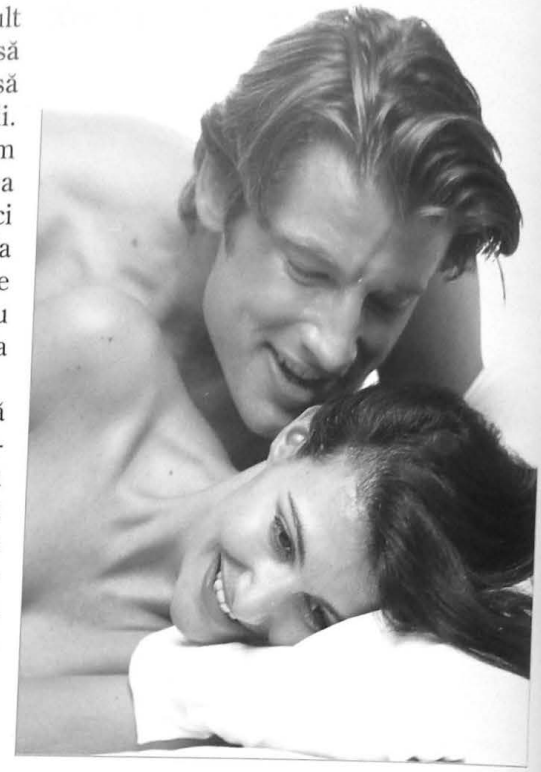
E puțin probabil să ai totul sub control. Chiar și după ce faci sex, o discuție despre „ce se întâmplă cu noi?" poate să fie prea dură sau să denote nesiguranță din partea ta. Dar trebuie să fii conștientă de ceea ce vrei, să încerci să intuiești ce vrea el și să știi care sunt nepotrivirile dintre voi. Toate acestea te vor ajuta să iei decizii în cunoștință de cauză, nu numai legate de sex, ci și de implicarea ta emoțională.

- În ce fel va afecta sexul relația voastră, pe termen scurt și pe termen lung?
- Ne vom mai vedea după?
- Cât timp vom petrece împreună?
- Cum vedem această relație? Cum le-o vom descrie familiilor noastre și prietenilor?
- Va fi comunicarea noastră afectată în vreun fel: putem fi mai mult sau mai puțin romantici, mai mult sau mai puțin implicați sau mai relaxați?
- Ni se vor schimba sentimentele în vreun fel, se modifică ceea ce simțim unul pentru celălalt?
- Suntem capabili să îi vedem pe reprezentanții sexului opus doar ca pe niște prieteni?
- Putem avea relații și cu alte persoane?
- Cât timp vom petrece de acum înainte cu prietenii, și cu prietenii cui?
- Vom cunoaște familia celuilalt?
- Ni se vor schimba în vreun fel prioritățile? Vom deveni mai importanți decât familia și prietenii?
- Se va schimba în vreun fel aspectul financiar: cine plătește pentru mâncare; pe numele cui va fi contul la bancă?
- Se va schimba ceva în viața de zi cu zi: cine se mută la cine, al cui nume va fi pe contractul de închiriere sau de cumpărare a casei?
- Ce ar putea să intervină, modificând aceste așteptări (în bine sau în rău): să nu vă mai culcați unul cu altul; să vă îndrăgostiți, să rămâi însărcinată?

Comunicarea Sexuală
cum te faci înțeleasă

Pe de altă parte, femeilor le place foarte mult să vorbească despre sex. Ne place să discutăm cu prietenele noastre apropiate, să spunem povești și să schimbăm informații. Vorbim cu partenerii noștri, ne împărtășim fanteziile. Pe de altă parte, însă, comunicarea poate fi uneori dificilă. Ni se face rușine atunci când atingem subiecte delicate. Avem senzația că suntem egoiste dacă cerem să ni se facă pe plac sau dacă pretindem ceva ce partenerul nu e dispus să ne ofere. Dacă partenerul nu vrea să vorbească, atunci ne simțim frustrate.

Pe scurt, atunci când suntem convinse că suntem acceptate, ne deschidem și spunem sincer ceea ce vrem. Când simțim un dezechilibru emoțional, ne închidem în noi, ne simțim vulnerabile și lipsite de apărare. Cele mai multe dintre noi suntem convinse că o bună comunicare e absolut necesară, și absența ei ne face să ne simțim rănite. Astfel, cu cât comunicăm mai bine, cu atât relația se consolidează și, bineînțeles, cu cât comunicarea e mai dificilă, cu atât relația e mai predispusă la eșecuri.



SĂ-I SPUI PARTENERULUI *ce îți dorești poate fi foarte dificil. Femeile se tem adesea, pentru că au impresia că nu au dreptul să își exprime nevoile, sau se tem de reacția partenerului.*

- *Cere ceea ce dorești încă de la începutul unei relații. După aceea, îți va fi din ce în ce mai greu s-o faci.*
- *Spune-i partenerului ce nevoi ai de îndată ce simți cea mai mică insatisfacție, nu aștepta până te simți rău de-a binelea.*
- *Nu presupune de la început că partenerului nu îi pasă de nevoile tale. Se poate ca și lui să îi fie teamă sau să nu știe dacă e bine ce face.*

SPUNE CUVINTELE POTRIVITE

Comunicarea sexuală poate fi dificilă pur și simplu pentru că unele cuvinte par să sune ciudat. Multe sună fie prea vag, fie prea medical, fie sunt crude și seci. Cele de mai jos sunt cele mai comune. Se poate ca tu și partenerul tău să vreți să găsiți alternative, termeni mai puțin formali, nume de alint sau coduri ale voastre, care nu au nici o legătură cu sexul. E important să vă fixați un vocabular al vostru, și să vă simțiți confortabil folosindu-l.

Penis, testicule, sâni, sfârcuri, clitoris, vagin, col uterin, erecție, ejaculare, orgasm. Masturbare, penetrare, stimularea clitorisului, vagin, sex oral.

- *Nu acuza, nu învinovăți, nu da ordine. În schimb, încurajează-l când face ce îți place.*
- *Exprimă-ți dorințele pozitiv. Cere mai mult, mai degrabă decât să te plângi că nu e suficient.*
- *Spune clar ce vrei. E singura cale ca partenerul să știe mai precis ce să facă.*
- *Folosește-ți limbajul trupului pentru a-i spune ce vrei, fii entuziastă și exprimă-te prin mișcări și sunete sugestive.*
- *Îndrumă-i tu mâna, sau folosește-ți mâna ta pentru a-l ghida, pentru a-i da de înțeles ce îți place.*

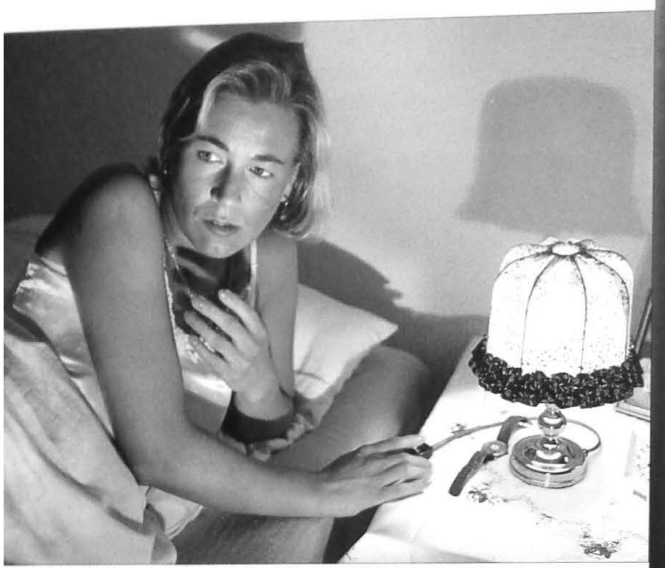
CUM DISCUȚI DESPRE SEX

Nu vei fi întotdeauna de acord cu partenerul în toate privințele legate de sex. Cele mai comune subiecte sunt legate de locul unde să faceți dragoste, de momentul ales, de mijloacele de contracepție, de fidelitate și monogamie.

- *Alege un moment în care să nu fiți întrerupți. Trebuie ca după acea discuție să mai puteți, totuși, comunica.*
- *Începeți prin a spune fiecare ce vă doriți, și oferiți-vă argumente. Continuați discuția până când fiecare a înțeles ce vrea celălalt.*
- *Dacă ceva ți se pare dezgustător, nu trebuie să fii de acord. De asemenea, explică-i partenerului că e liber să refuze ceea ce nu i se pare acceptabil.*
- *Încercați să găsiți punctele comune, dorințele care coincid și care vă pot satisface pe amândoi în același timp.*
- *Experimentați, pentru a vedea ce se întâmplă dacă fiecare dintre voi renunță la ceva important. Aflați ce îi puteți oferi celuilalt în schimbul flexibilității. Oferiți fără resentimente și acceptați fără sentimente de vinovăție.*
- *Când ați ajuns la o înțelegere, scrieți-o. Verificați peste câteva zile sau săptămâni dacă există vreun progres.*

Sentimentele Sexuale
Impactul afectivității asupra sexualității

Sexul ne poate face să devenim extrem de sensibile. Când ceva nu merge bine, pare că e sfârșitul lumii. Când sexul e satisfăcător, totul e minunat. Fiind atât de copleșitor pentru fizic, sexul ne mijlocește contactul cu senzațiile corpului nostru și cu felul în care reacționăm



afectiv. Astfel, dacă simțim siguranță sau, dimpotrivă, teamă când facem sex sau când ne gândim la sex, șansele sunt foarte mari ca respectivul sentiment să fie trăit cu o intensitate mult mai mare decât atunci când facem cumpărături de exemplu.

Dar sexualitatea nu e singura care generează sentimente puternice. La rândul lor, sentimentele încurajează sau, dimpotrivă, descurajează sexualitatea. Dacă ne simțim în siguranță, sunt șanse mai mari să ne excităm. Dacă, pe de altă parte, ne e teamă, dispare și dorința.

Femeile pot face sex fără să țină cont de sentimente – dar nu pot face dragoste astfel. Și, chiar dacă un astfel de episod de plăcere pură e încântător, sexul pentru noi înseamnă, de fapt, pasiune și implicare afectivă.

NU ÎȚI VEI VEDEA ADESEA *partenerul manifestându-și foarte evident sentimentele – fie ele de teamă, supărare sau durere. Dar e bine să poți depista aceste stări – neliniște, dezamăgire – pentru că ele sunt baza comunicării în orice cuplu.*

Teama (stânga sus) *e marcată de obicei de o privire neliniștită, ca și când ar exista un intrus, presiunea sângelui crește, apar stări de panică. Neliniștea se citește în privire, în paloare, în gestul mâinii duse spre obraz, în tonul nesigur.*

COMUNICAREA SEXUALĂ 94–95
TIPARELE RELAȚIILOR 98–98
LEGĂTURILE SEXUALE 100–101
CUM CERI AJUTOR 148–49

Supărarea (stânga și centru stânga): se manifestă prin lacrimi, voce scăzută, paloare. Sentimentele mai puțin puternice, ca dezamăgirea, sunt evidente pentru că ți se umezesc ochii și se înroșesc, respiri mai greu și umerii îți sunt încordați.

Iritarea (mai jos): privirea fixă, gesturile violente, vocea ridicată sunt caracteristice iritării sau furiei. Enervarea e subliniată de privire, îți mușți buzele, gesturile denotă nervozitate, tonul vocii variază.

CUM FACI FAȚĂ EMOȚIILOR

În primul rând, trebuie să înveți să recunoști semnalele pe care ți le trimite corpul.

- Iritarea sau nervozitatea îți fac stomacul și pieptul să tremure, inima îți bate mai repede, gura ți se usucă și ridici tonul.

- Supărarea sau regretele îți dau dureri de stomac și de spate, te ustură ochii, ai senzația că te sufoci, te îneci, vocea îți tremură.

- Frica sau anxietatea îți dau „fluturași" în stomac, umerii îți devin încordați, inima îți bate mult mai repede și vocea îți scade în intensitate.

Dacă, o dată ce ți-ai identificat emoțiile negative, le poți exprima, sunt șanse foarte mari să simți că deții controlul. Pentru partenerul tău, însă, va fi mai dificil să facă față stărilor „grele", ca nervozitatea, chiar dacă pe cele „ușoare", cum ar fi neliniștea sau tristețea, le poate înțelege și accepta când vine vorba de sex. Dacă ai nevoie să îți lămurești sentimentele, ia o pauză, fă exerciții de respirație, plimbă-te, și încearcă să alungi stările neplăcute. Încearcă să înțelegi ce înseamnă toate aceste emoții. Ce probleme pun în legătură cu sexul sau cu relația ta? Ce poți face ca să le rezolvi?

CUM ÎNȚELEGI STĂRILE LUI

Dacă partenerul tău e furios, aveți nevoie de timp – măcar douăzeci de minute – ca să vă calmați. Dacă e neliniștit sau trist, atingerea ta – forma de bază a comunicării – va fi reconfortantă.

Când sunteți pregătiți să vorbiți, acordă-i întâietate. Dacă e ascultat, nivelul de stres scade și reduce emoțiile negative; de obicei, oamenii au nevoie să fie ascultați și să știe că există cineva care să îi înțeleagă. Ca să afli mai multe, pune întrebări, așteaptă răspunsuri, astfel îl vei ajuta și pe el să înțeleagă ce se întâmplă.

În cele din urmă, preia inițiativa, fă ceva concret. Discută opțiunile, oferă soluții. Dacă partenerul tău știe că există o rezolvare pentru situația în care se află, stările negative vor dispărea mult mai repede.

Tiparele Relațiilor
ce așteptăm de la un partener?

Tiparul relațiilor sexuale s-a schimbat mult în ultimii 50 de ani. Bunicile noastre își doreau relații stabile, care să dureze o viață, și se căsătoreau, preluând întreaga rsponsabilitate a creșterii copiilor și a îngrijirii gospodăriei.

Astăzi, toate aceste aspecte formale ale unei relații sunt adesea amânate, pentru ani buni chiar. În tot acest timp, multe dintre noi experimentăm heterosexualitatea și lesbianismul totodată, avem mai multe relații monogame, ba chiar încercăm și poligamia. Foarte puține femei au, astăzi, un singur partener, cu excepția celor care sunt prea bătrâne ca să fi fost implicate în revoluția sexuală, sau a celor prea tinere ca să fi trecut peste prima iubire. Chiar și așa, totuși, nu avem sute de iubiți, ci de obicei mai puțin de zece. În timp, îl alegem pe cel lângă care vrem să trăim, deși nu e obligatoriu să ne căsătorim sau să întemeiem o familie. Dar, spre deosebire de bunicile noastre, ne putem găsi în situația de a alege un alt partener, având în vedere rata crescută a divorțurilor. Relațiile noastre sunt cu totul altfel. De la unii parteneri așteptăm afecțiune și sex, fără să simțim nevoia să ne implicăm pe termen lung. Atunci când ne implicăm, însă, căsătorindu-ne sau alegând să ne mutăm împreună, avem așteptări mult mai mari decât aveau bunicile noastre. De obicei, ele se bazau pe relațiile de rudenie și pe prieteni pentru a face față problemelor cotidiene și micilor situații de criză. Pentru noi, partenerii sunt cei care trebuie să garanteze toate acestea – mai ales dacă locuim departe de familii sau departe de prieteni. Tocmai de aceea, așteptăm de la o relație intimă mai mult decât oricare generație de dinaintea noastră. Astăzi, ca și până acum, o relație serioasă înseamnă și responsabilități financiare împărțite, și un cadru stabil în care să ne creștem copiii. Dar înseamnă, în plus, și pasiune, ajutor, senzualitate, sprijin emoțional, prietenie, orgasme și iubire.

LUAREA UNEI DECIZII 46–47
SEX CU CINEVA NOU 92–93
LEGĂTURILE SEXUALE 100–101
CÂND O RELAȚIE SE SFÂRȘEȘTE 178–79

SEXUL OCAZIONAL

Termenul „sex ocazional" are o istorie complicată. Pe vremuri, se presupunea că doar bărbații pot avea parte de sex fără implicare emoțională. O dată cu revoluția sexuală, și femeile au început să descopere bucuria plăcerii pure.

În prezent, atât femeile cât și bărbații încep să aibă îndoieli. Sexul e mai periculos acum, când există riscul infectării cu HIV, deci suntem mai precauți când e vorba de a ne alege partenerii. Preferăm de multe ori să existe și sentimente într-o relație, chiar dacă nu e vorba de implicare totală. Dar dacă ne place un potențial partener, există șanse să ne petrecem noaptea cu el, chiar dacă e posibil să fie un eveniment fără urmări.

Există niște reguli nescrise ale sexului ocazional: fă sex protejat, nu face sex cu un bărbat care are deja o parteneră, nu o face dacă ești tu însăți implicată într-o relație. Presupunând că aceste reguli sunt respectate, femeile sunt acum la fel de îndreptățite ca și bărbații să aleagă sexul ocazional.

Istorii personale

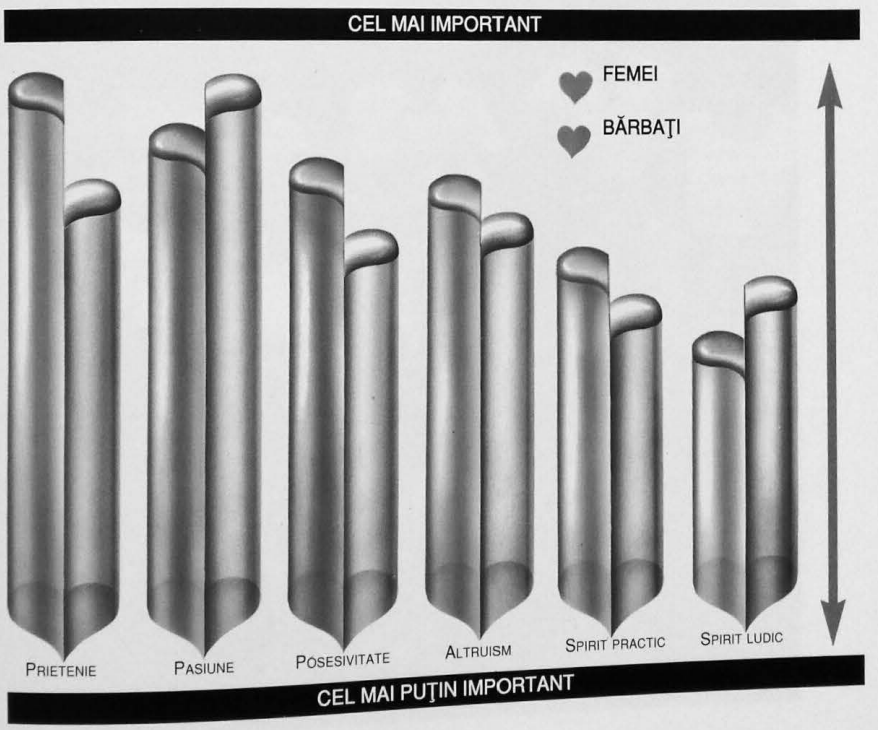
Presupun că sunt norocoasă să trăiesc într-o epocă în care pot recunoaște deschis că sunt lesbiană. Sunt însă surprinsă și dezamăgită în continuare, atunci când cineva face un comentariu răutăcios sau nu-și crede urechilor când aude că eu și Lynsey suntem amante, nu numai colege de cameră.

Și mai e și partea cealaltă; oamenii cred că e minunat să fii lesbiană pentru că te înțelegi perfect cu partenera. Dar avem uneori probleme pentru că suntem atât de asemănătoare, nici una din noi nu e proactivă când e vorba de sex, deci de multe ori nu comunicăm dacă vrem sau nu să facem dragoste. Când se întâmplă, e minunat. Ne respectăm corpul una alteia și suntem foarte sincere în pat. Și ajung la orgasm foarte repede. Trebuie să recunosc că sexul cu Lynsey nici nu se compară cu cel pe care-l aveam cu fostul meu soț.

JENNIE

BĂRBAȚII ȘI FEMEILE *au preferințe și valori diferite în relații. Un studiu efectuat de sociologul J.A. Lee arată că dorința sau pasiunea pură sunt mai puțin importante pentru femei, că bărbații consideră că o femeie pasională și jucăușă e mai romantică, iar pentru femei contează trăsăturile mai pragmatice, cum ar fi spiritul practic și prietenia.*

CU NUMAI 30 DE ANI *în urmă, era inacceptabil ca o femeie să vorbească deschis despre nevoile ei. Astăzi (stânga), majoritatea studiilor arată că nu e neobișnuit, ci chiar binevenit ca femeile să aducă sexul în discuție când au o relație, indiferent de durata relației.*



Legăturile Sexuale
când sexul e puntea de legătură

Sexul e, fără doar și poate, o forță care apropie. În special pentru femei, sexul presupune compatibilitate. Când alegem să ne culcăm cu cineva, o facem din atracție și din plăcere. Există o doză minimă de afecțiune înainte de a ajunge în pat. Dacă experiența a fost mulțumitoare, sau dacă intuim că ar putea fi în viitor, suntem copleșite de plăcere și convinse că astfel de senzații nu putem trăi decât cu partenerul din acel moment. E posibil ca și partenerul să simtă la fel. Dacă da, atunci semnalele pe care le trimite arată câtă nevoie are de afecțiunea noastră. Aceste mesaje sunt irezistibile, și astfel se mai adaugă o verigă în lanțul noii relații. Pe măsură ce ne implicăm mai mult, plăcerea sexuală ne încurajează să petrecem chiar mai mult timp împreună, să vedem dacă suntem într-adevăr compatibili. Înțelegerea la

SEXUL ȘI MATERNITATEA 124–25
ETAPE ALE SEXUALITĂȚII 174–75
SEXUL CÂND ÎMBĂTRÂNEȘTI 186–87

nivel emoțional și mental are rezultate vizibile și la nivel fizic. Sexul e experiența cea mai completă a limbajului trupului. În timp, legătura poate fi erodată de incompatibilitate, dar se poate dezvolta într-o relație, pecetluită chiar cu nașterea unui copil.

Indiferent de superficialitatea sau profunzimea sentimentelor, sexul ne apropie de parteneri, fiind garanția unei legături.

SE POATE CA *la început sexul să fie cel care te atrage, dar nu e neapărat și ceea ce vă ține împreună. Prietenia și compatibilitatea sunt de mare ajutor, ca și acordul familiilor. Ca parte dintr-o structură socială mai mare, ești mai motivată să ai o relație de durată dacă familia te încurajează în acest sens. Tot familia e cel mai important sprijin atunci când lucrurile nu merg chiar cum ai vrea, când aveți încă probleme de adaptare sau când trebuie să luați decizii importante, cum ar fi nașterea unui copil. O structură familială bine sudată îți asigură ajutorul și sprijinul emoțional când ai nevoie de ele.*

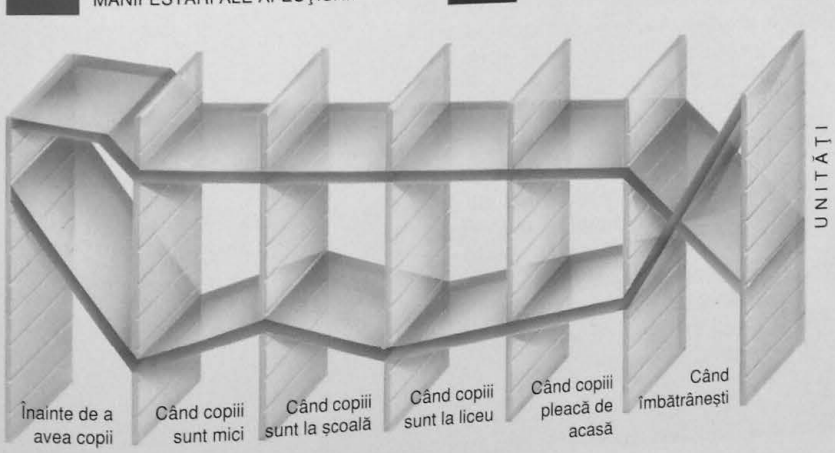
ESTE IUBIREA UN DROG?

Cercetările au arătat că „iubirea" nu e doar un sentiment. Pentru a asigura supraviețuirea speciei, scopul iubirii e de a te convinge să rămâi cu un partener și să aveți copii – întregul tău corp primește semnale în acest sens.

La început, atunci când simți puternic atracția și începi să te îndrăgostești, feniletilamina – o substanță similară drogurilor – îți dă senzații neplăcute foarte puternice atunci când ești departe de partener. Scopul este acela de a consolida relația în primele luni. O dată ce legătura devine stabilă, hormonii care diminuează durerea te ajută să faci față provocărilor, cum ar fi aceea de a întemeia un cămin și de a concepe un copil.

În cele din urmă, endorfinele – substanțele care te fac să te simți fericită și împăcată – te determină să îți dorești o relație pe termen lung.

ATUNCI CÂND ÎȚI IEI UN ANGAJAMENT, *apetitul sexual pare să scadă. E ca și cum natura ar hotărî că de acum înainte ai alte priorități – creșterea copiilor. Graficul arată o scădere a activității sexuale atunci când cuplurile întemeiază familii, raportul însă e foarte variabil. Activitatea se intensifică sau scade în funcție și de atitudinea față de sex. Satisfacția emoțională nu urmează același tipar, ceea ce înseamnă că poți fi fericită într-o relație chiar dacă sexul nu mai e atât de satisfăcător. Mulțumirea scade atunci când copiii sunt încă mici. La bătrânețe, însă, atinge apogeul, fiind chiar mai puternică decât atunci când v-ați cunoscut.*



Mai Mult de Doi
dincolo de relația tradițională

Ideea de a avea mai mult de un partener poate fi foarte excitantă. Ne închipuim că plăcerea se dublează, iar centrul atenției suntem noi. Ideea de a fi trei într-un pat ne tentează prin natura ei „interzisă". În realitate, însă, lucrurile sunt diferite. Bineînțeles, aflăm din mass media cât de incitante sunt orgiile, dar adeseori ideea de „mai mult de doi" e acceptată cu dificultate.

Scenariul care implică doi bărbați și o femeie se adeverește, în general, atunci când bărbatul se mândrește cu partenera sa în fața unui prieten. El încurajează această idee, ea acceptă, și poate fi interesant. Fizic, însă, există șansa să fim dezamăgite. Bărbatul din afara cuplului nu știe cum să îi dăruiască plăcere, și cei doi rivalizează pentru a-și demonstra abilitățile. Femeia se simte desconsiderată, și ajunge să se întrebe dacă nu cumva a făcut un compromis pentru supraviețuirea relației.

Varianta care implică două femei și un bărbat e mai plauzibilă, poate după o petrecere, când două femei și partenerul uneia petrec o noapte împreună. Chiar și la nivel fizic acest scenariu are șanse mari de succes – femeile reușesc să îi dăruiască bărbatului plăcere, și pot descoperi că se pot satisface și una pe alta. Emoțional, însă, se poate produce un dezastru. Femeile intră în competiție, iar una din ele rămâne singură și nefericită.

CUM FACI FAȚĂ GELOZIEI

Când e jusificată gelozia? Dacă unul din parteneri încalcă regulile relației, gelozia e un semnal de alarmă foarte eficient, care te pune față în față cu problema, în încercarea de a te convinge că sunteți mai importanți, unul pentru celălalt, decât oricine altcineva (dacă nu poți face asta, relația voastră trebuie reevaluată). E mult mai greu, însă, să faci față atunci când lucrurile sunt neclare; de exemplu, dacă ideile voastre despre ce e acceptabil și ce nu diferă, dacă îl suspectezi că are un comportament nepotrivit. Comunicarea e, din nou, foarte importantă – gelozia se naște adesea din lipsa unei înțelegeri cu privire la regulile de bază ale relației voastre.

Uneori, gelozia nu e justificată. Poate fi urmarea unor experiențe din copilărie, când vroiai întreaga atenție a cuiva, pentru a te convinge că ești iubită. Dacă știi că gelozia se naște din nesiguranța ta, mai degrabă decât din acțiunile partenerului, trebuie să îți reconstruiești încrederea în tine. Cere-i partenerului să te ajute să înțelegi că ține la tine cu adevărat. Ai încredere în el, și fii convinsă că poți să îl păstrezi.

Istorii personale

Erau trei cupluri. Patru dintre noi fusesem colegi de școală. Băusem mult și jucam cărți, când, la un moment dat, ne-am hotrât să tragem câte o carte să vedem cine cu cine să facă sex. M-am uitat înspre David, am dat amândoi din cap. În momentul următor, eram cu Peter, cu care avusesem fantezii de multă vreme, David era cu Tanya, am mers la etaj.

Trebuie să recunosc că sexul a fost minunat. Îl iubesc pe David, dar sunt cu el de atât de multă vreme, încât nu mai am nimic de descoperit. Peter mă dorea cu adevărat. După vreo oră, auzind voci, am coborât și noi. Toată lumea era un pic jenată și încă ametită de la băutură, dar am continuat de parcă nimic nu s-ar fi întâmplat. După, David mi-a spus că fusese bine cu Tanya, dar nimic special, eu nu i-am spus cât de mult mi-a plăcut cu Peter.

Peter m-a sunat odată, eram la serviciu, dar l-am refuzat. Nu vroiam să continuăm. Sexul fusese extraordinar, dar nimic mai mult.

Vikkie

COMUNICAREA SEXUALĂ 94–95
SENTIMENTELE SEXUALE 96–97
ETERNUL TRIUNGHI 104–5
FANTEZII SEXUALE 154–57

Schimbul de parteneri e un alt scenariu, care se poate împlini după o petrecere cu mai multe cupluri, dar numai dacă ambii parteneri sunt de acord. Motivele pot fi nevoia de varietate, de experiment. Important este ca fidelitatea și implicarea emoțională să rămână în cuplu, activitatea sexuală fiind singura împărțită. Cercetările au demonstrat că astfel de aranjamente au succes dacă toți cei implicați respectă regulile, dar dacă parteneri din cupluri diferite încep să se implice emoțional, se ajunge, în cele din urmă, la despărțiri dureroase. În relațiile „deschise", partenerii acceptă că au nevoie și de alte relații pentru satisfacție deplină. Regulile schimbului de parteneri se păstrează, fiecare își găsește și un alt partener cu care se întâlnește în particular, important este ca onestitatea și neimplicarea emoțională să funcționeze ca reguli de bază.

SCHIMBUL DE PARTENERI *funcționează atâta timp cât toți cei implicați acceptă regulile. Când cineva nu ține cont de ele, sunt șanse mari să își rănească partenerul.*

Eternul Triunghi

viața cu, în timpul și după o aventură

Tot mai multe studii arată că numărul relațiilor extraconjugale e în creștere. Iar concluzia nu e valabilă numai pentru bărbați: rata infidelității crește, în cazul femeilor, cu o viteză chiar mai mare decât în cazul bărbaților. Ca femei, cedăm tentațiilor și ajungem să jucăm trei roluri distincte: de parteneră tentată de o altă relație, de soție trădată, de „cealaltă femeie".

Aventurile se nasc, de obicei, din pură plăcere: dorința se suprapune cu ocazia potrivită - poate alimentate de alcool - și duc la dimineți încărcate de regrete. Sunt mai dese cazurile când aventurile intervin pentru că, în relația existentă, ceva trebuie schimbat. Se poate ca relația noastră „oficială" să fie pe punctul de a se destrăma, și unul din noi începe să caute ceva în afară. Sau, dacă suntem singure și viața noastră sentimentală nu ne mai satisface,

LUAREA UNEI DECIZII 46–47
COMUNICAREA SEXUALĂ 94–95
SENTIMENTELE SEXUALE 96–97
MAI MULT DE DOI 102–3
CÂND O RELAȚIE SE SFÂRȘEȘTE 178–79

căutăm atenția și afecțiunea unui bărbat care poate fi căsătorit. O aventură oferă nu numai adrenalină, ci și șansa unor noi începuturi. Și, în timp ce unele aventuri durează ani întregi, ajungând chiar să distrugă căsnicii, altele aduc schimbări pozitive. Dacă aventura ne satisface, se poate transforma în relație stabilă. Dacă nu, cel care are o relație stabilă se întoarce la vechiul partener, mult mai implicat. Oricare ar fi natura schimbării, o aventură e dureroasă.

CÂND AI O AVENTURĂ

Dacă ai o aventură și ești gata să abordezi direct problema, întreabă-te următoarele:

- Ce trebuie să se schimbe în viața ta?
Suferi din cauza lipsei de încredere, a lipsei de sex, a lipsei afecțiunii?
Poți schimba toate acestea continuându-ți și aventura și relația?
Sau trebuie să îți părăsești partenerul pentru a avea viața pe care ți-o dorești?

- Ce te-a învățat aventura în legătură cu dorințele și nevoile tale?
Ai o aventură care să compenseze relația ta stabilă, pe care înveți, totuși, să o apreciezi?
Sau ai o aventură fiind convinsă că trebuie să pleci?

Dacă descoperi că nu mai ești loială primei relații, e bine să încerci să îi pui punct.
Dacă, dimpotrivă, îți dai seama că ești profund implicată, ai grijă să nu o pierzi.
Nimic nu poate rămâne neschimbat, mai ales dacă partenerul tău află.
Cum poți obține ceea ce vrei fără a avea o aventură?

STABILITATEA triunghiului amoros e asigurată de lipsa comunicării. Dacă nimeni nu spune nimic, lucrurile nu suferă modificări. Oricare ar fi *locul tău în triunghi, dacă vrei ca lucrurile să se schimbe, trebuie să vorbești despre ele, dar schimbarea s-ar putea să nu fie cea pe care ți-o dorești.*

CÂND PARTENERUL TĂU ARE O AVENTURĂ

Dacă descoperi că partenerul ți-a fost necredincios, mai mult ca sigur te vei simți trădată. Aceasta e situația majorității femeilor, multe amenință că pleacă. Foarte puține sunt cele care chiar aleg să plece – cele mai multe se învinovățesc și încearcă să rezolve situația. E la fel de adevărat că nici bărbații nu pleacă după ce au avut o aventură, deci dacă tu vrei să rămâneți împreună, probabil că așa va fi.

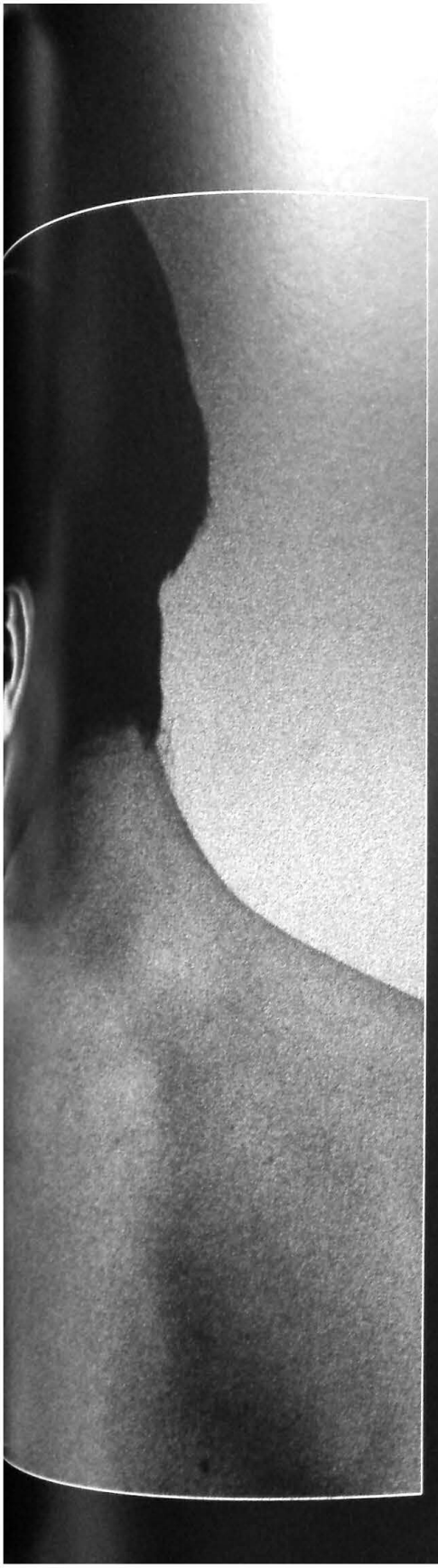
Trebuie să vă hotărâți – consultați eventual un psiholog – dacă vreți să salvați relația. Poți ierta și uita? Dacă nu, e posibil ca relația să se sfârșească. Dacă vreți să mai încercați, ține minte că o aventură e semn că ceva trebuie să se schimbe. Orice ar fi acel ceva, trebuie schimbat cât de repede. Dacă nu, istoria se va repeta. Vestea bună e că multe cupluri spun că relația a devenit mult mai strânsă după ce unul din parteneri a avut o aventură.

CÂND EȘTI CEALALTĂ FEMEIE

Dacă întreții relații sexuale cu un bărbat care are deja o parteneră stabilă, ar fi înțelept să nu îți faci prea multe speranțe în legătură cu viitorul vostru.

Mai mult ca sigur, acceptă să fie cu tine pentru că nu mai e mulțumit de relația pe care o are deja, și pentru că ține la tine. Dar majoritatea aventurilor nu afectează în nici un fel relațiile stabile ale bărbaților; șansele ca acest lucru să se întâmple sunt în primele câteva luni. Dacă în primul an nu și-a părăsit familia, probabil nici nu o va face.

Dacă poți accepta aceste lucruri, fie pentru că simți că merită, fie pentru că vrei o relație fără implicații prea mari, continuă. Dacă nu, dă-i un ultimatum. Îl vei pierde, probabil, în amândouă cazurile, dar vei câștiga ocazia de a-ți vedea de viața ta mai departe.



Sexul și Familia

ASTĂZI, CÂND SEXUL E MAI LIBER CA oricând, avem tendința de a-l privi exclusiv ca pe un mijloc de a obține plăcere. Marea majoritate a cărților și a filmelor, punând accentul pe acest unic aspect, ne lasă impresia că sexul se reduce la satisfacția reciprocă.

În realitate, deși putem presupune că pentru doi parteneri care țin unul la celălalt sexul a fost dintotdeauna plăcut, până nu demult, nu acesta era principalul scop. Plăcerea ne îndemna să ne dorim să facem sex, perpetuând astfel specia. Sexualitatea a avut ca scop nașterea copiilor, încă din cele mai vechi timpuri.

Multe dintre noi uităm adesea acest lucru, și ne mulțumim cu a dărui și a primi dragoste și plăcere. Dacă suntem heterosexuale, ne luăm măsurile de precauție, ne planificăm familia, și, când momentul e potrivit pentru a avea copii, facem dragoste știind că numai astfel putem deveni mame. Dacă nu suntem heterosexuale, facem dragoste, ne planificăm familia, încercăm să găsim modalitatea de a avea copii și, o dată ce îi avem, revenim la obiceiurile noastre, până când, ajunse la menopauză, nu mai putem purta sarcini, dar nu renunțăm la plăcere.

Poate că beneficiul cel mai mare al scopului pur biologic al sexului este acela că ne determină să descoperim cât de minunat este procesul în sine. Acea uimitoare „potrivire" a trupurilor, minunatul dans al bărbatului și al femeii sunt un lucru extraordinar, pentru că, dincolo de a produce plăcere, dau naștere unei vieți noi.

PENTRU MULTE CUPLURI, nașterea unui copil nu e doar dovada puternicei lor sexualități, ci și a sentimentelor care îi leagă. E greu de presupus că un copil poate da naștere unei legături între doi oameni care nu au nimic în comun, dar atunci când există o bază solidă, copilul consolidează relația, ne face să ne concentrăm atenția asupra partenerului și a familiei, și ne dă forța necesară pentru a înfrunta problemele vieții.

PLANIFICAREA FAMILIALĂ
METODE DE BARIERĂ ȘI METODE NATURALE DE CONTRACEPȚIE

Suntem prima generație de femei care cunoaște metode contraceptive sigure și variate, și tocmai de aceea suntem și primele care putem alege în deplină cunoștință de cauză când și dacă vrem un copil. Tocmai din aceste motive, e foarte greu să ne imaginăm cum era viața înainte.

În anii '60, înainte de apariția pilulei contraceptive, fiecare act sexual implica o mare doză de risc și de teamă. Contracepția însemna lipsa spontaneității, monitorizarea atentă a semnalelor corpului și evitarea actului sexual pentru câteva zile în fiecare lună. Singura opțiune reală pentru femei era să poarte fiecare sarcină, iar riscul era moartea prematură.

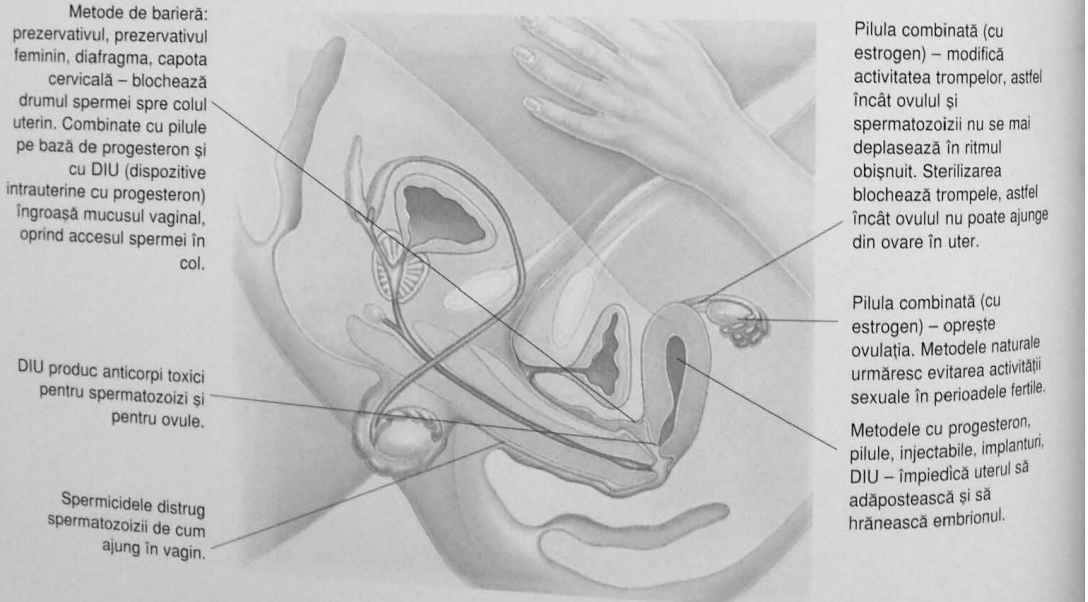
Profităm de această epocă a libertății sexuale, dar uităm adesea de mijloacele de contracepție care au făcut posibilă toată libertatea. Un procent înfricoșător din numărul femeilor (80 %, după unele sondaje) fac sex fără a-și lua precauțiile atât de necesare.

CUM FOLOSEȘTI DIAFRAGMA

Diafragma trebuie introdusă cu cel mult două ore înainte de actul sexual. Înainte de inserare, pune o cantitate de spermicid în interiorul cupolei și pe marginea ei. Ține diafragma de margini, pe care le apropii și apoi o poziționezi în vagin, întocmai cum ai face cu un tampon.

Verifică apoi diafragma, trebuie să îți poți simți colul uterin prin cauciuc. Păstreaz-o încă 6 ore după contactul sexual. Apoi, agață marginea cu degetul arătător, dislocă diafragma și îndepărteaz-o.

CUM FUNCȚIONEAZĂ DIFERITE METODE CONTRACEPTIVE

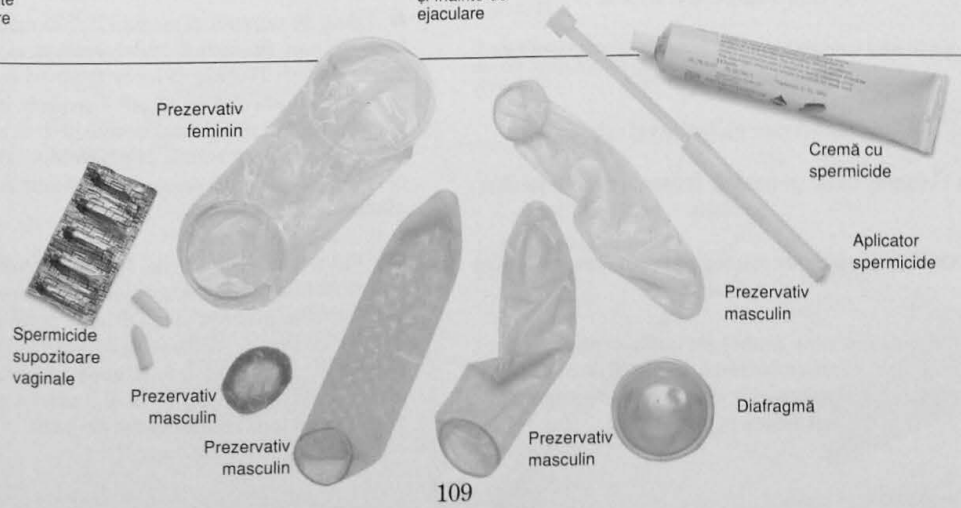


CÂND SEXUL ÎȚI FACE PROBLEME 40–41
LUAREA UNEI DECIZII 46–47
COMUNICAREA SEXUALĂ 94–95
PLANIFICAREA FAMILIALĂ 110–11

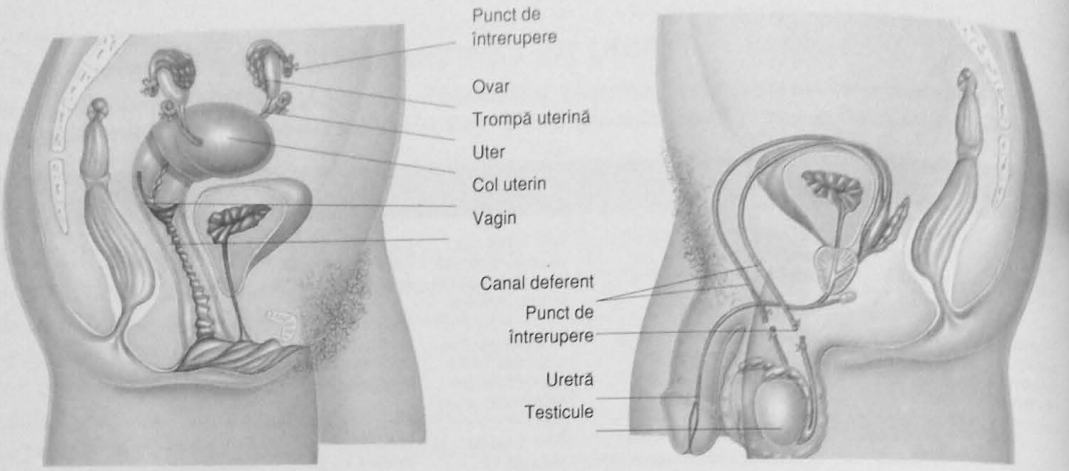
TIPURI DE CONTRACEPȚIE

*Când iei o decizie, singură sau împreună cu partenerul, ia în considerare importanța următorilor factori. Nici una dintre metodele indicate mai jos nu afectează fertilitatea. Cele marcate cu * sunt acceptabile și pentru religiile care condamnă contracepția.*

Tipul de contracepție	Procurare	Confort și ușurința utilizării	Rata de risc	Efecte secundare	Ajutor din afară	Protecție împotriva BTS	Responsabilitate
Prezervativ: membrană din latex	Farmacii, la un preț accesibil	Trebuie cumpărat, elimină spontaneitatea, ușor de folosit, îndepărtarea poate fi mai ciudată	2-10 %: poți uita, se poate rupe sau aluneca, permițând trecerea spermei	Nu există, decât dacă ești alergică la spermicide	Nu	Da	Tu
Prezervativ feminin: membrană din poliuretan	Farmacii, la un preț accesibil	Trebuie cumpărat, elimină spontaneitatea, vizibil, disconfort sporit	15 %: poți uita, poate aluneca, se rup mai rar decât prezervativul masculin	Nu există, decât dacă ești alergică la spermicide	Nu	Da	Tu
Diafragmă: dispozitiv din latex sau plastic	La recomandarea medicului	Este necesară planificarea, trebuie folosită cu spermicide, diminuează senzațiile	2-19 %: poate aluneca, își schimbă poziția, se găurește	Simptome similare cu ale cistitei, eventuale alergii la spermicide	Ai nevoie de indicații și de antrenament pentru poziționare	Întrucâtva	Tu
Cupolă cervicală: dispozitiv mic, din latex sau plastic	La recomandarea medicului	Este necesară planificarea, trebuie folosită cu spermicide, unele femei nu o tolerează	2-13 %: poate aluneca, își schimbă poziția	Irită țesutul cervical, apar pete anormale	Ai nevoie de indicații și de antrenament pentru poziționare	Întrucâtva	Tu
Spermicide creme, spume, filme, geluri, supozitoare vaginale	Farmacii, la un preț accesibil	Trebuie cumpărată, folosită cu spermicide, unele femei nu o tolerează. Fac sexul oral neplăcut	3-18 %: nu sunt foarte eficiente singure	Pot provoca reacții alergice	Nu	Întrucâtva	Tu
Metoda calendarului*: depistează și evită perioadele fertile	Set disponibil în farmacii, cursuri practice	Diverse boli sau tratamente pot modifica semnalele corpului, trebuie evitat sexul câteva zile pe lună, trebuie învățate regulile	2-24 %: poți interpreta greșit semnalele	Nu există	Pentru unele metode ai nevoie de îndrumare	Nu	Împărțită
Retragerea pensiului din vagin înainte de ejaculare	Liberă	Bărbatul nu ejaculează în vagin	16-23 %: sperma se poate prelinge și înainte de ejaculare	Nu există	Nu	Nu	El



PLANIFICAREA FAMILIALĂ
CONTRACEPȚIA HORMONALĂ ȘI CHIRURGICALĂ



STERILIZAREA ȘI VASECTOMIA *sunt metodele alese de cuplurile care și-au întemeiat deja o familie.*

• *Sterilizarea (sus) presupune tăierea sau blocarea trompelor, e eficientă și majoritatea femeilor spun că nu au avut neplăceri.*

Dar e un pas imens și o decizie importantă, deci discută cu partenerul tău, cu medicul și, dacă se poate, cu alte femei care au trecut prin asta.
Să nu te gândești că, dacă planurile tale se schimbă, operația e reversibilă.
Nu există cale de întoarcere.

• *Vasectomia e o operație mai sigură și mai ieftină decât sterilizarea, presupune tăierea canalelor deferente pentru a preveni ejacularea.*

E o metodă mai puțin întâlnită, pur și simplu pentru că bărbații sunt mai puțin dispuși să accepte intervenția chirurgicală.

NOI METODE CONTRACEPTIVE

• Un inel vaginal care eliberează regulat hormoni contraceptivi în sânge.

• O diafragmă care eliberează și spermicide.

• Un spray nazal pe bază de hormoni care împiedică ovulația.

• O pilulă lunară care împiedică implantarea țesutului fetal.

• Există și o serie de metode contraceptive pentru bărbați: o pilulă cu hormoni, mijloace de blocare a spermei, un dispozitiv electronic care asigură sterilitatea pentru o lună.

CÂND CONTRACEPȚIA DĂ GREȘ

Inimaginabilul se poate întâmpla. Ai făcut sex neprotejat, ai uitat să îți iei pastila, s-a rupt prezervativul sau dispozitivul intrauterin s-a mișcat de la loc. Există două soluții, pentru care trebuie să apelezi fie la medic, fie la un cabinet de planning familial.

● Pilula de urgență îți asigură o doză mare de hormoni care împiedică ovulul fertilizat să se fixeze în uter. Trebuie să iei de două ori două pastile la un interval de 12 ore – se poate întâmpla să ți se facă rău și să ai nevoie de o doză suplimentară dacă vomiți. Pilula trebuie luată la cel mult 72 de ore după contactul sexual și are o eficiență de 95%.

● DIU, a doua zi dimineață, îți determină organismul să distrugă spermatozoizii și împiedică ovulul fertilizat să se fixeze în uter. DIU este poziționat printr-o intervenție medicală de scurtă durată care poate fi făcută cu până la 5 zile după data ovulației, are eficiență de aproape 100%, și îl poți folosi, pe viitor, ca metodă contraceptivă de bază.

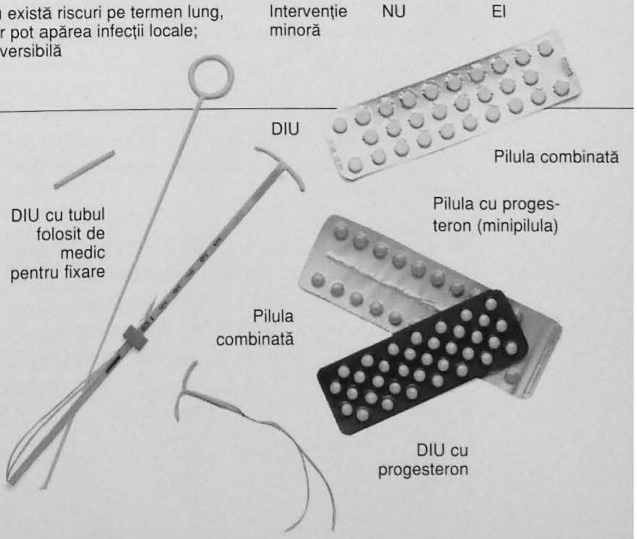
LUAREA UNEI DECIZII 46–47
COMUNICAREA SEXUALĂ 94–95
PLANIFICAREA FAMILIALĂ 108–9

TIPURI DE CONTRACEPȚIE

*Când iei o decizie, ține cont de următorii factori și de importanța lor. Notă: nici una dintre aceste metode nu e acceptată de acele religii care interzic contracepția. Cele indicate cu * pot fi considerate metode timpurii de avort.*

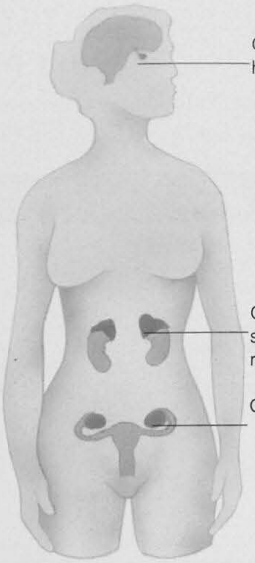
Tipul de contracepție	Procurare	Confort și ușurința utilizării	Rata de risc	Efecte secundare	Ajutor din afară	Protecție împotriva BTS	Responsabilitate
DIU*: dispozitiv mic, în general în formă de T	Medic sau clinică de planning familial	O dată inserat, nu mai e nevoie de metode suplimentare	1,5-5 %: poate aluneca	Boala inflamatorie pelviană, sarcină extrauterină, reacții alergice, menstre dureroase, nu afectează feritilitatea; se scoate ușor	Poziționare și verificare de către medic	Nu	Tu
Pilula combinată: doze zilnice de estrogen și progesteron	Medic sau clinică de planning familial	Nu blochează spontaneitatea, dar trebuie să nu uiți să o iei	0,5-2 %: poți uita să o iei	Migrene, afecțiuni cardiace, cancer cervical, cancer mamar, depresii, creștere în greutate, pierderea dorinței, e contraindicată când alăptezi, protejează împotriva cancerului ovarian și a cistitei, artritei, fibroamelor, bolii inflamatorii pelviene, reduce durerea din timpul menstruației și nu afectează fertilitatea	Necesită rețetă și observație medicală	Nu	Tu
Pilula* cu progesteron: doză zilnică	Medic sau clinică de planning familial	Nu blochează spontaneitatea, dar trebuie luată în fiecare zi la aceeași oră	1-2,5 %: poți uita să o iei	Chisturi ovariene, sarcină extrauterină, reținere de apă, menstruații neregulate; potrivită pentru femeile care nu pot lua estrogen sau care alăptează; nu afectează fertilitatea	Necesită rețetă și observație medicală	Nu	Tu
Contraceptive* injectabile: cu hormoni, intramusculare	Medic sau clinică de planning familial	O dată injectate, efectul durează mai multe săptămâni	0,1 %	Depresii, pot opri menstruația, protejează împotriva bolii inflamatorii pelviene, sarcinii extrauterine și cancerului, nu afectează fertilitatea	Observație medicală și injecție	Nu	Tu
Capsule* cu hormoni, implantate în brat	Medic sau clinică de planning familial	O dată implantate, nu mai sunt necesare alte metode. Efectul durează 5 ani.	0,2-1,6 %	Riscuri pe termen lung necunoscute; pot cauza îngrășare, acnee, chisturi ovariene, migrene; pot fi implantate când alăptezi; reversibile, dar întârzie concepția chiar după îndepărtare	Observație medicală și implantare	Nu	Tu
Sterilizare: tăierea trompelor uterine	Medic sau clinică de planning familial, necesită spitalizare	Nu este nevoie de metode suplimentare	0,4 %	Nu există riscuri pe termen lung, pot apărea infecții sau răni, probleme după anestezie; ireversibilă	Intervenție chirurgicală	Nu	Tu
Vasectomie: operație de tăiere a canalelor deferente	Medic sau clinică de planning familial	După trei luni, nu mai este nevoie de metode suplimentare	0,4 %	Nu există riscuri pe termen lung, dar pot apărea infecții locale; ireversibilă	Intervenție minoră	NU	El

METODELE CHIMICE *și hormonale sunt mult mai de încredere decât cele de barieră în prevenirea concepției, dar nu oferă nici un fel de protecție împotriva bolilor cu transmitere sexuală. Sunt mai ușor de folosit și nu afectează spontaneitatea.*



SEXUL PENTRU CONCEPȚIE
PROCESUL BIOLOGIC AL SARCINII

Multe dintre noi ne petrecem primii cinci sau chiar zece ani din viața sexuală făcând dragoste și nimic mai mult. Punem pe planul doi principalul scop al sexualității, sarcina. Dar prioritățile se pot schimba. O simplă joacă se transformă în angajament. Cariera devine mai puțin importantă decât nevoia de stabilitate. Apoi, fie că alegem conștient sau nu, că facem planuri sau ne lăsăm hormonii să-și spună cuvântul, concepția devine vitală. Dintr-o dată, deși vrem în continuare plăcere și senzualitate, vrem să descoperim și mecanismul care face posibilă concepția.



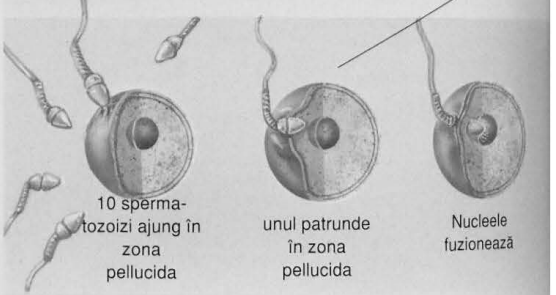
CORPUL TĂU se pregătește de sarcină lunar, sub influența hormonilor. Aceste substanțe chimice sunt secretate de glandele endocrine – în special cea hipofiză și cea suprarenală – și de ovare.

TESTUL DE SARCINĂ

Dacă crezi că ești însărcinată, poți face un test la un cabinet de planning familial. Trebuie să duci o probă de urină, care va fi testată pentru a se depista existența unor hormoni eliberați numai în timpul sarcinii. Poți opta pentru un test făcut acasă, și e indicat să alegi această variantă cât de repede; rezultatele cele mai sigure le obții în primele zile după data când ar fi trebuit să ai ciclul. Testele au instrucțiuni. Iată câteva sfaturi utile:

- Dacă testul e negativ, dar nu îți mai vine ciclul, e bine să mai faci unul. Consultă un medic dacă după o săptămână tot nu ți-a venit ciclul.
- Dacă rezultatul e neclar, repetă testul. Anumite seturi conțin, tocmai din această cauză, două teste.
- Dacă testul e pozitiv, consultă-ți medicul pentru a vedea care e următorul pas. Dacă sarcina nu e una planificată și alegi avortul, asigură-te de tot sprijinul necesar.
- Dacă testul e pozitiv, dar la scurt timp îți vine ciclul, sunt șanse să fi pierdut sarcina, fie pentru că fetusul nu se dezvolta normal, fie pentru că organismul tău nu era pregătit. Nu e ceva neobișnuit, dar e bine să consulți medicul.

CONTACTUL SPERMATOZOIDULUI CU OVULUL



LA O ORĂ DE LA EJACULARE

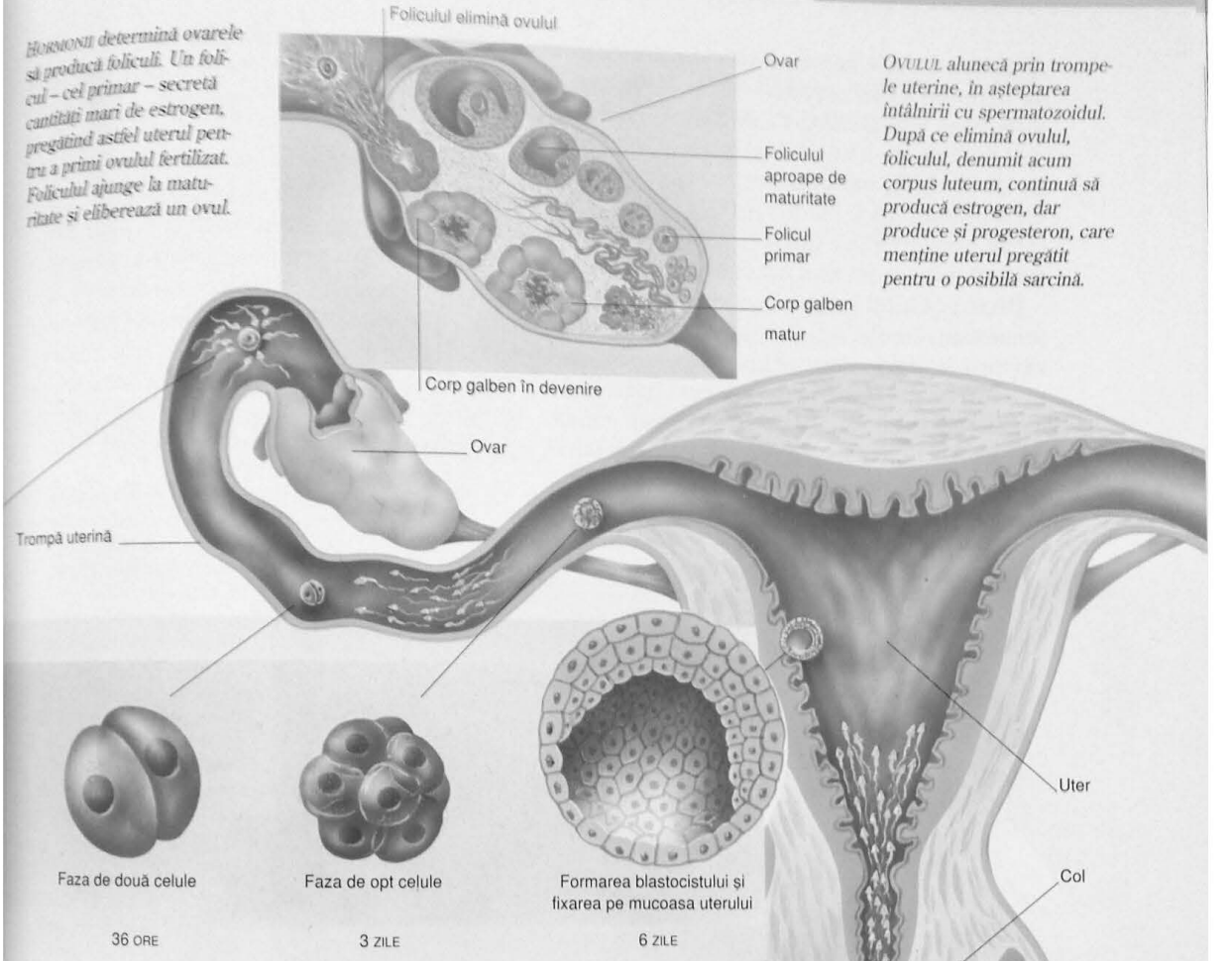
Istorii personale

Îmi întârziase două săptămâni. Tim urma să vină în week-end și voiam să fac un test de sarcină sâmbătă. I-am spus de vineri seară. Eram împreună doar de trei luni, dar mi-a promis că va fi alături de mine orice aș hotărî. În seara aceea am făcut dragoste și m-am trezit simțind că îmi curge sânge pe picior. Mă întreb și acum dacă toate astea s-au întâmplat doar ca să aflu cât de mult ține la mine.

LIBBY

DEVII FEMEIE 14–15
CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSĂȚI 26–27
LUAREA UNEI DECIZII 46–47
PREGĂTIREA PENTRU SARCINĂ 114–15

HORMONII determină ovarele să producă foliculi. Un folicul – cel primar – secretă cantități mari de estrogen, pregătind astfel uterul pentru a primi ovulul fertilizat. Folicul ajunge la maturitate și eliberează un ovul.



OVULUL alunecă prin trompele uterine, în așteptarea întâlnirii cu spermatozoidul. După ce elimină ovulul, foliculul, denumit acum corpus luteum, continuă să producă estrogen, dar produce și progesteron, care menține uterul pregătit pentru o posibilă sarcină.

CÂND FACI SEX NEPROTEJAT cu un bărbat, sperma trece din canalele deferente prin uretră și ajunge în vaginul tău. Milioane de spermatozoizi sunt eliminați, alte câteva milioane mor. Cei care ajung în vagin își continuă traseul, trecând prin uter, până în trompele uterine. Aproximativ 2000 de spermatozoizi ating această țintă – studiile arată că își găsesc direcția după miros. În apropierea ovulului, un singur spermatozoid secretă o enzimă care îi permite să penetreze membrana protectoare a ovulului. Spermatozoidul își pierde coada, rămânând doar cu nucleul, care întâlnește nucleul ovulului, pentru a da naștere unei noi vieți. La câteva ore după această fuziune, celula se divide și, sub influența secrețiilor din trompele uterine, se divide în continuare la fiecare 12 - 15 ore. Suprafața ovulului se închide, blocând accesul altor spermatozoizi. Dar mișcarea acestora, precum și contracțiile trompei, deplasează ovulul fertilizat înspre uter. Dacă ovulul nu ajunge în uter, ci continuă să se dezvolte în trompe, apare sarcina ectopică (extrauterină). Dacă totul decurge firesc, atunci noua celulă se fixează în uter la mai puțin de o săptămână după fertilizare. Ești însărcinată.

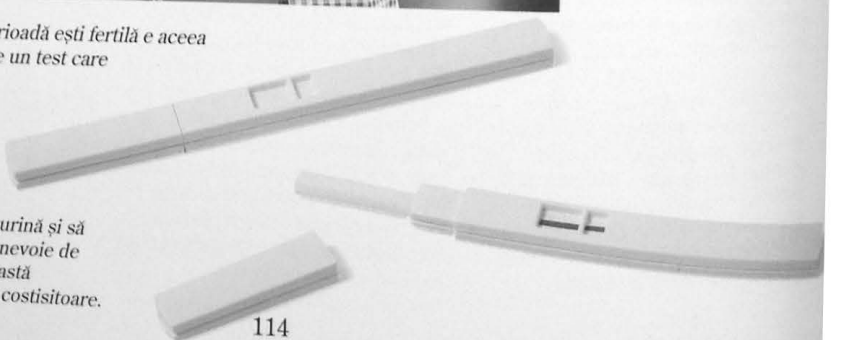
PREGĂTIREA PENTRU SARCINĂ
CÂND VREI UN COPIL

Pentru femeile heterosexuale, hotărârea de a face un copil schimbă în mod dramatic atitudinea față de sex. Dintr-o dată, contează mai mult decât oricând dacă suntem în perioada de ovulație, dacă partenerul ejaculează, și dacă primim orice fel de semnale care anunță ciclul menstrual, și implicit faptul că nici de această dată nu am avut succes.

Pentru că actul sexual devine acum mult mai important, unele femei spun că este și mai excitant și mai pasional. Facem sex în repetate rânduri, nu numai pentru a ne spori șansele de a concepe un copil, ci și pentru că acum e mult mai bine. Eliberate de metodele contraceptive și de teama unei sarcini nedorite, cunoaștem plăceri nebănuite înainte. Pe de altă parte, riscăm să fim supuse presiunii de a face lucrurile „cum trebuie". Unele femei spun că această constrângere, ideea că „trebuie" distruge toată spontaneitatea și împiedică relaxarea.

Secretul este să ne bucurăm în continuare de viața sexuală. Nu trebuie să facem sex numai în zilele fertile, cum nu trebuie să alegem doar pozițiile care ne măresc considerabil șansele, ci pe acelea care ne fac cu adevărat plăcere. Trebuie să ne bucurăm din plin de săruturi, de atingeri, de preludiu – chiar dacă știm că penetrarea e, acum, momentul esențial.

DECIZIA de a crea o nouă viață are implicații imense, și de aceea este bine să luați această decizie împreună. De asemenea, este important ca relația voastră să fie una stabilă și fericită, pentru că aveți amândoi nevoie de sprijin emoțional și fizic. Dacă, dimpotrivă, nu ai o relație și știi că o eventuală legătură cu tatăl biologic al copilului poate fi nefericită, este mai înțelept din partea ta să îți crești copilul singură.



O MODALITATE de a afla în ce perioadă ești fertilă e aceea de a cumpăra din orice farmacie un test care depistează în urină prezența hormonului luteinizant, care apare într-un interval de 24 - 36 de ore înainte de ovulație. Acest test conține instrucțiuni complete despre cum trebuie să testezi proba de urină și să interpretezi rezultatele. Dacă ai nevoie de mult timp pentru concepție, această investiție se poate dovedi foarte costisitoare.

PLANIFICAREA FAMILIALĂ 108–11
SEXUL PENTRU CONCEPȚIE 112–13

ALEGEREA POZIȚIEI

● Dacă vrei să rămâi însărcinată, alege cu grijă poziția. Cea mai bună este una care permite eliminarea spermei foarte adânc în vagin. Poziția clasică, cu picioarele tale pe umerii lui, e indicată dacă uterul tău e normal poziționat. Dacă uterul tău e retrovers, te poți sprijini pe coate și pe genunchi, pentru ca el să te poată penetra prin spate.

● E bine dacă ai orgasm, pentru că astfel cresc șansele de concepție. Când el ajunge la orgasm, e bine să nu se miște prea mult, ca penetrarea să fie adâncă și apoi să se retragă cu atenție, pentru ca sperma să urmeze cursul firesc.

● Rămâi întinsă pe spate aproximativ o jumătate de oră după actul sexual, cu genunchii ridicați și cu o pernă sub fese, pentru a împiedica scurgerea spermei.

CONTRACEPȚIE ȘI CONCEPȚIE

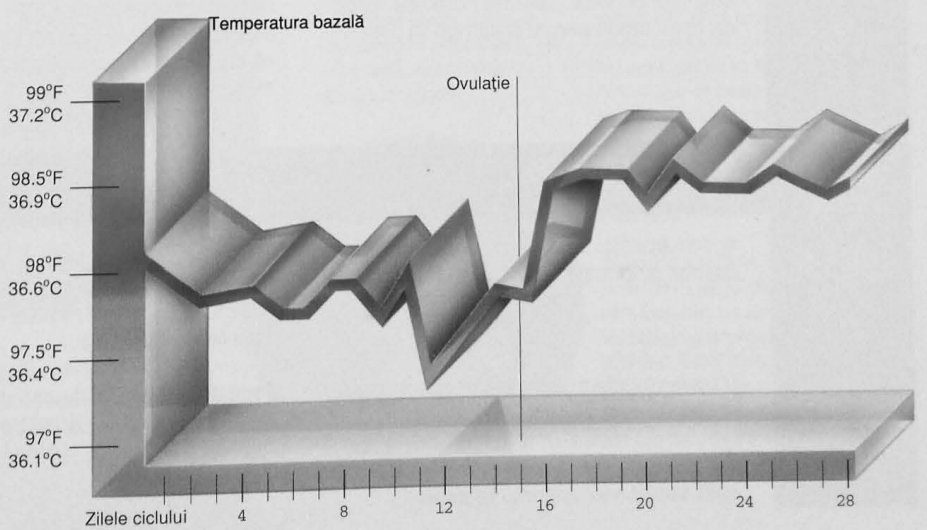
● Dacă folosești metode contraceptive de barieră, folosește-le până când ești pregătită pentru concepție – poți rămâne însărcinată de îndată ce te oprești.

● Poți rămâne însărcinată imediat ce îndepărtezi DIU. Dar acest dispozitiv te face mai vulnerabilă la infecții, care se pot răspândi. Cel mai bine este să îndepărtezi DIU și apoi să folosești o metodă contraceptivă de barieră, până când îți faci teste ca să depistezi eventualele infecții, inclusiv boala inflamatorie pelviană (vezi pp 36-37).

● Dacă folosești contracepție hormonală (pilula, implanturi, injecții) ar trebui să te oprești cu trei luni înainte de a vrea să concepi, și să folosești metode de barieră până atunci, pentru ca hormonii tăi să revină la nivelul normal.

● Dacă afli că ești însărcinată dar mai ai încă DIU, consultă de urgență un medic. Trebuie îndepărtat cât de poate de repede, ca să nu pierzi sarcina. De asemenea, nu mai lua contraceptive pe bază de hormoni dacă afli că ești însărcinată.

CERCETĂRILE CURENTE au demonstrat că perioada de maximă fertilitate este în cele cinci zile dinaintea ovulației, precum și în ziua ovulației – se întâmplă destul de rar să concepi după acest interval.
Poți determina perioada ovulației cu ajutorul unui test (stânga). De asemenea, cu puțin antrenament, vei ajunge să îți dai seama când mucoasa vaginală e pregătită să transporte spermatozoizii la ovul, pentru că e mai bine lubrifiată. În plus, poți ține evidența temperaturii corpului – scade chiar înainte de ovulație. Încearcă să faci sex sau să fii inseminată în această perioadă.



CÂND NU POȚI AVEA COPII

DEPISTAREA PROBLEMEI ȘI ACCEPTAREA REZULTATULUI

Sunt puține evenimente în viață care prezintă o provocare la fel de mare ca infertilitatea. Multe dintre noi suntem descumpănite dacă atunci când ne hotărâm, descoperim că nu e atât de ușor pe cât ne imaginam.

Pentru majoritatea femeilor, sarcina e foarte importantă. Iubim copiii și vrem să fie parte din viața noastră zilnică, acum și în viitor. Dacă toate acestea sunt puse sub semnul întrebării, începem să ne punem întrebări în legătură cu tot ce credeam că e adevărat și de valoare. Ne putem simți vinovate sau mânioase, dacă simțim că e vina partenerului. Și avem nevoie de mult curaj pentru a trece peste aceste sentimente, pentru a merge mai departe și pentru a da un sens vieții noastre, relației și muncii noastre.

PROBLEME DE FERTILITATE LA FEMEI ȘI BĂRBAȚI

% din cazuri	Aceste probleme te pot împiedica să ai copii:	Cauze
50%	Trompele uterine: ovulele nu pot fi fertilizate sau nu ajung în uter după fertilizare.	Blocaj ce poate surveni în urma unei infecții sau după o sarcină extrauterină, răni provocate de endometrioză, fibroame sau intervenții chirurgicale.
33%	Ovulația: ovarele nu produc ovule; ovulele nu se maturizează; ovulele mature nu sunt eliberate pentru a fi fertilizate.	Probleme hormonale, ale glandei pituitare sau ale hipotalamusului; ovarele pot fi afectate de diverse boli, de stres, de problemele de greutate sau de intervenții chirurgicale.
10%	Uterul: ouăle nu se pot fixa sau nu rămân fixate; ouăle nu se dezvoltă.	Probleme medicale – fibroame, polipi, aderențe interne – care afectează forma uterului sau funcționarea acestuia.
5%	Mucusul cervical: sperma nu poate trece de colul uterin pentru a ajunge în uter.	Secreții reduse care nu permit trecerea spermei; mucus prea gros, spermatozoizii nu pot trece prin el; colul uterin produce anticorpi care distrug spermatozoizii.

% din cazuri	Aceste probleme îl pot împiedica pe el:	Cauze
90%	Spermatozoizii: nu sunt suficient de mulți; spermă anormală.	Poluarea, infecții, diverse boli, răni, supraîncălzirea testiculelor, probleme hormonale, stres sau cantitate redusă de spermă o dată cu înaintarea în vârstă.
10%	Transportul spermatozoizilor: spermatozoizi imobili, blocaje în canalele care transportă sperma din testicule; dificultăți de erecție sau de ejaculare; probleme cu mușchii care ajută transportul spermei în penis.	Probleme hormonale sau ale prostatei; probleme de structură; cicatrici de pe urma infecțiilor.

PROBLEME GINECOLOGICE 36–37
SEXUL PENTRU CONCEPȚIE 112–13
CONCEPȚIA ASISTATĂ 118–19
CUM CERI AJUTOR 148–49

INVESTIGAȚIILE NECESARE

Un control medical poate indica măsurile pe care tu sau partenerul tău trebuie să le luați. Deși investigațiile sunt adesea pozitive, există și o parte negativă: cu fiecare nou control, speranța ta crește, iar deziluzia e cu atât mai mare dacă rezultatele sunt negative. Caută să primiți tot sprijinul de care aveți nevoie, unul de la celălalt, dar și de la cei din jurul vostru, pe măsură ce încercați să găsiți o soluție.

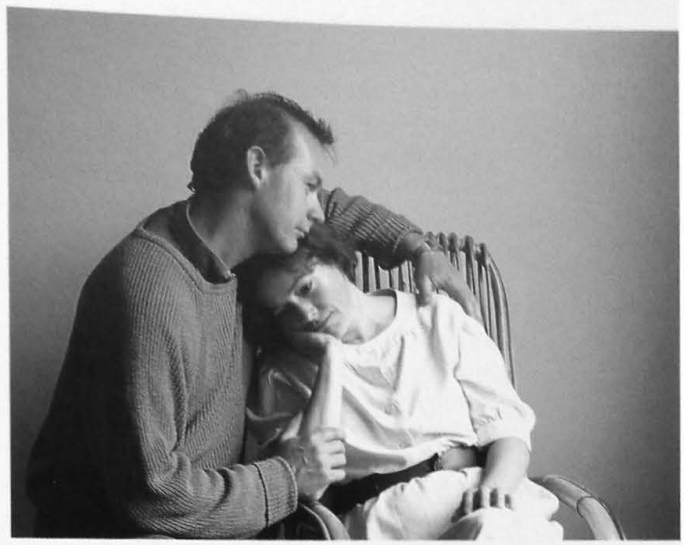
● PENTRU EL

Teste hormonale: Testiculele produc suficienți spermatozoizi? Hormonii funcționează normal?
Analiza spermei: Sunt suficienți spermatozoizi?
Testul funcțional: Pot spermatozoizii să penetreze mucusul cervical? Există anticorpi care distrug spermatozoizii?
Testul: pot spermatozoizii să fuzioneze cu un ovul?
Testul: pot spermatozoizii penetra un ovul?
Investigații chirurgicale: Sunt testiculele funcționale?

● PENTRU TINE

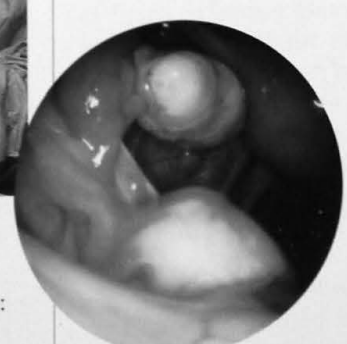
Teste hormonale/biopsie endometrială: Este ovulația normală? Testul după contact sexual:

Sunt probleme cu mucusul cervical?
Laparoscopie: Sunt libere trompele uterine?
Histeroscopie/ecografie/histerosalpingografie: Sunt probleme cu uterul tău?



PROBLEMELE DE FERTILITATE vă pot afecta grav viața sexuală. Puteți ajunge în situația de a vrea să faceți sex tot timpul, parcă pentru a nega problemele. Dimpotrivă, se poate să vă pierdeți complet dorința, ca și cum imposibilitatea de a avea un copil e atât de dureroasă încât nu vreți să riscați încă o dată.

Ambele reacții sunt perfect normale, pentru că a fost subminată încrederea voastră în propria sexualitate. Chiar dacă aceste probleme sunt temporare și, în cele din urmă, rămâi însărcinată, trebuie să le depășești. Se poate ca atitudinea ta față de sex să se schimbe. Indiferent dacă simți pasiunea tot timpul sau deloc, încearcă să salvezi alte aspecte ale sexualității: afecțiunea, senzualitatea, tandrețea. Ca o ironie, se poate ca, emoțional, să vă îndepărtați brusc, tocmai în momentul în care legătura ar trebui să fie cea mai strânsă. Îmbrățișările și înțelegerea reciprocă sunt esențiale pentru a rămâne împreună, chiar când vă simțiți înstrăinați.



ÎN TIMPUL LAPAROSCOPIEI, prin peretele cavității abdominale este introdus un tub pentru vizualizarea organelor interne. Astfel de teste dau detalii despre sănătatea ovarelor (albe), a trompelor și a uterului (portocaliu).

Concepția Asistată
cum faci față provocării infertilității

La un moment dat, un cuplu din șase se confruntă cu problema infertilității. Totuși, vestea bună este că lumea medicală poate face mult mai multe decât în trecut pentru a rezolva problema concepției. Există tratamente care, în majoritatea cazurilor, au ca rezultat sarcina, și fiecare an aduce noi descoperiri. Avem, așadar, speranța că putem găsi o soluție, chiar dacă nu una directă.

Probleme și soluții

• Dacă problema e legată de ovulație, tratamentul hormonal este cel mai des folosit, pentru a stimula ovarele, astfel încât ovulele să se maturizeze în foliculi, sau pentru a forma endometrul, asigurând astfel supraviețuirea embrionului.

• În privința numărului de spermatozoizi, medicina nu poate face minuni, deși unele tratamente pot ajuta. În general, bărbații sunt sfătuiți să renunțe la fumat, să reducă consumul de alcool, să mănânce sănătos și să facă exerciții.

• O problemă „structurală", care împiedică spermatozoizii să ajungă la ovul, poate fi rezolvată cu ajutorul microchirurgiei.

Dacă nici unul dintre aceste tratamente nu este eficient, concepția asistată poate fi o soluție. Pentru fertilizarea in vitro, ovulele luate din ovarul tău sunt amestecate cu sperma partenerului, apoi introduse în uter. Riscul e mare, pentru că pot apărea sarcini multiple, de aceea soluția aceasta e adoptată numai în cazul în care trompele uterine nu își pot îndeplini funcția sau când există probleme cu mucusul cervical. O altă soluție este recoltarea spermei partenerului – adesea din mai multe ejaculări, pentru o concentrație mare – urmată de îndepărtarea spermatozoizilor care nu sunt sănătoși și inserarea lor în uter când ești la ovulație.

Când tu și partenerul tău nu puteți concepe împreună, puteți opta pentru ajutorul unei persoane din afară. Vă puteți adresa unei bănci de spermă, urmând ca sperma să fie implantată în uter. Donația de ovule – mai complicată, pentru că donatoarea suferă intervenții chirurgicale minore și trebuie să se supună unor tratamente de fertilizare – presupune fuziunea ovulului altei femei cu spermatozoizii partenerului tău. Pentru acele femei care nu pot purta sarcina, există o soluție legală în unele țări, aceea ca sarcina să fie dusă la bun sfârșit de o altă femeie – o mamă surogat, al cărei ovul e fertilizat de spermatozoizii partenerului tău. Problemele în acest caz sunt emoționale, mai ales dacă ea vrea să păstreze copilul.

Atunci când sunt și alții implicați, e important să te gândești la următoarele:

- Dacă ovulul e donat, cine e mama copilului?
- Dacă sperma e donată, cine e tatăl?
- Dacă tratamentul care implică un donator duce la nașterea unui copil cu nevoi speciale?
- Dacă tratamentele de fertilizare implică nașterea mai multor copii decât poți întreține?
- Ce se va întâmpla dacă mama naturală cere drepturile asupra copilului?

Istorii personale

Am știut dintotdeauna că vreau un copil. La fel cum am știut dintotdeauna că sunt lesbiană. Sally și cu mine am ales inseminarea pe cont propriu, pentru că nu vroiam să fac sex cu un bărbat, și pentru că vroiam să deținem controlul, să alegem tatăl copilului nostru, în loc să luăm o mostră oarecare de la o clinică de inseminare artificială. Evident, soluția era să găsim un bărbat homosexual. Am contactat câțiva și ne-am întâlnit. A fost ca la un interviu pentru angajare, numai că noi am cerut și testul HIV. Într-o seară, doi dintre ei au venit la noi și au făcut ce trebuia. Nu am vrut să știu cine era tatăl, în caz că apăreau complicații, așa că am amestecat mostrele de sperma, am utilizat o seringă și am stat întinsă cam o oră. Am avut noroc – am rămas însărcinată de prima dată. Laura are acum cinci ani și e foarte frumoasă.

MISHA

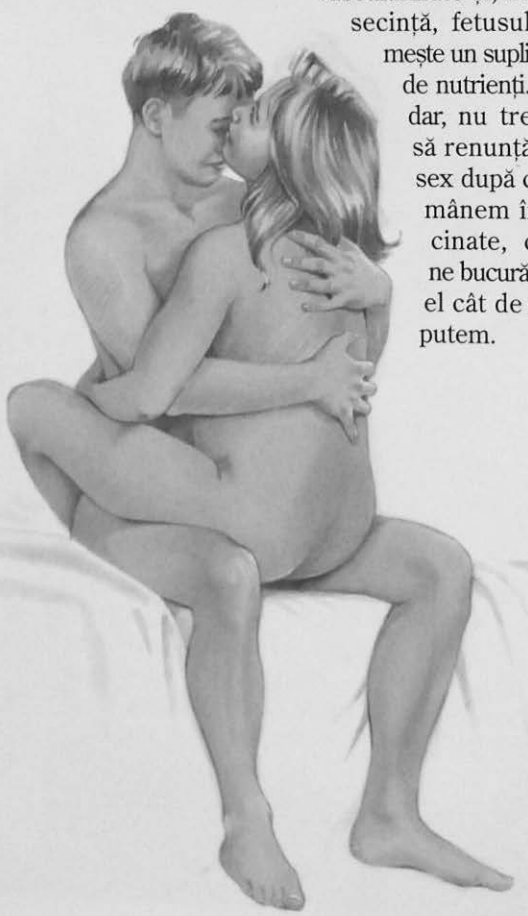
CÎND NU POȚI AVEA COPII 116–17
CUM CERI AJUTOR 148–49

MULTE CUPLURI CARE NU AU COPII *consideră că, în ciuda riscului sarcinii multiple, merită să încerce soluția implantării în uter a ovulului fertilizat. Dacă trompele uterine sunt problema, o descoperire de ultimă generație reduce considerabil riscurile și are șanse mărite de reușită. Un tub ghidat de raze X este trecut prin vagin și prin colul uterin, pentru a curăța trompele. Tratamentul durează mai puțin de 30 de minute și nu necesită anestezie sau spitalizare. Se cercetează încă fezabilitatea înghețării ovulelor, ceea ce ar ușura păstrarea ovulelor recoltate de la femei fertile și utilizarea lor peste ani. Ar însemna și că, în cazul în care te îmbolnăvești și ai nevoie de radioterapie, îți poți păstra propriile ovule din perioada în care erai sănătoasă. Dacă partenerul tău se supune unui astfel de tratament, poate alege dacă vrea ca sperma să îi fie congelată sau nu.*

NOUĂ LUNI
SEXUL CÂND EȘTI ÎNSĂRCINATĂ

Să faci dragoste când ești însărcinată nu pare tocmai o idee bună: se întâmplă să îți fie greață, să fii prea obosită, te dor sânii sau te simți grasă și nedorită. În realitate, e o idee foarte bună. Dorința nu lipsește și îngroșarea țesuturilor vaginale îți poate da senzația de excitare continuă. Emoțional, nu numai că reușim să păstrăm legătura cu partenerul care simte adesea că nu mai este centrul atenției, dar ne satisfacem și noi nevoia de a fi iubite, în ciuda felului în care arătăm.

Ultimele cercetări arată că sexul e bun atât pentru noi cât și pentru copil. Când faci dragoste, uterul se contractă, țesuturile sunt puternic vascularizate și, în consecință, fetusul primește un supliment de nutrienți. Așadar, nu trebuie să renunțăm la sex după ce rămânem însărcinate, ci să ne bucurăm de el cât de mult putem.



ÎNCEPUTUL TRAVALIULUI

Dacă sarcina ta este normală și travaliul iminent, poți ușura mult lucrurile. Stimularea colului uterin poate provoca travaliul, dacă momentul era oricum foarte aproape – japonezii au inventat chiar un vibrator special pentru astfel de scopuri. Dar, pentru un cuplu heterosexual, contactul sexual e chiar mai eficient.

- Stai întinsă pe spate, cu capul și cu umerii pe perne. Începeți prin stimularea sfârcurilor, eliberând astfel hormonul oxitocină, care declanșează travaliul. Treceți apoi la actul sexual propriu-zis, eventual sprijină-ți picioarele pe umerii lui pentru o penetrare mai profundă. E bine dacă ai orgasm, contracțiile fiind înlocuite de cele ale travaliului. O dată ce a ejaculat, nu trebuie să se retragă imediat, pentru că sperma conține prostaglandină care, o dată ajunsă în colul uterin, induce travaliul.

- Când începe travaliul, masturbează-te pentru a avea orgasm, care ușurează mult durerile și ajută contracțiile.

CÂND RĂMÂI ÎNSĂRCINATĂ, e posibil să vrei să adaptezi pozițiile voastre obișnuite la noile tale nevoi. Toate pozițiile indicate îi permit partenerului să îți stimuleze clitorisul, ceea ce e foarte important, mai ales dacă, din pozițiile obișnuite, nu poți avea orgasm fără stimulare manuală.

Ține minte că pe măsură ce sarcina avansează ceea ce era confortabil într-un anumit moment s-ar putea să nu mai fie peste un timp, așa că fii flexibilă.

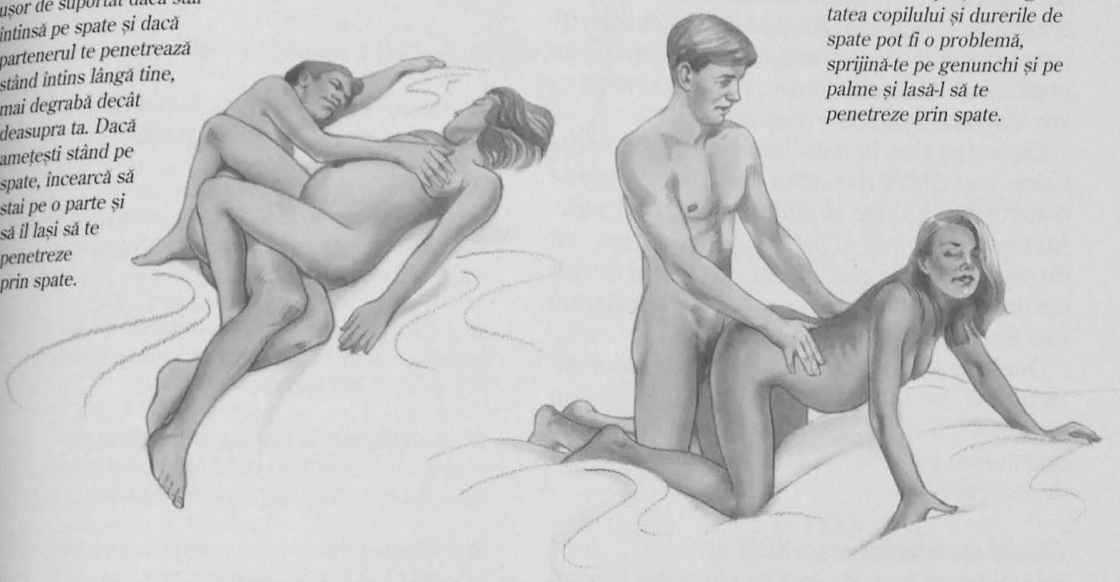
În primele luni, schimbările nu sunt atât de evidente, astfel încât pozițiile cu bărbatul deasupra să nu fie o problemă, dar s-ar putea să vrei să eviți penetrarea foarte profundă. Dacă tu stai deasupra, sau în poala lui (stânga), îți e mai ușor să controlezi adâncimea penetrării. Aceste poziții sunt indicate și dacă suferi de indigestie, ceea ce e foarte posibil la începutul sarcinii.

Sunt însă mai puțin indicate dacă te dor sânii și vrei să eviți atingerea lor.

SATISFACEREA UNUI BĂRBAT 72–73
STIMULAREA CLITORISULUI 78–79
CÂND SEXUL E NEPLĂCUT 136–37

În al doilea trimestru, greutatea copilului e mai ușor de suportat dacă stai întinsă pe spate și dacă partenerul te penetrează stând întins lângă tine, mai degrabă decât deasupra ta. Dacă amețești stând pe spate, încearcă să stai pe o parte și să îl lași să te penetreze prin spate.

În al treilea trimestru, când trebuie să suporți toată greutatea copilului și durerile de spate pot fi o problemă, sprijină-te pe genunchi și pe palme și lasă-l să te penetreze prin spate.



MIT ȘI REALITATE

Există foarte multe mituri despre sexualitate și sarcină, dar faptele sunt altele.

MITURI	FAPTE
• presiunea și mișcarea vor strivi copilul	• fetusul este suspendat în sacul amniotic, înconjurat de lichid care îl protejează de lovituri și de răni
• prin sex se pot transmite infecții în uter	• uterul este perfect protejat de un dop de mucus, care împiedică răspândirea posibilelor infecții
• un orgasm poate deplasa embrionul sau declanșa travaliul	• travaliul nu este declanșat decât la termen, în cazul sarcinilor normale deși, totuși, vei dori să eviți orgasmul în ultima lună.

Este indicat să eviți contactul sexual în următoarele cazuri:

• Dacă partenerul tău are vreo boală cu transmitere sexuală sau herpes; evită, în acest caz, și sexul oral.
• Dacă ai pierdut deja o sarcină, așteaptă până în al doilea trimestru pentru a avea asigurarea medicului că noua sarcină decurge normal.
• Dacă sângerezi; consultă medicul pentru a fi sigură că nu sunt probleme.
• Dacă ți se rupe apa – e începutul travaliului.
• Dacă ai dureri sau senzație de disconfort.

SEXUL DUPĂ NAȘTERE
CUM ÎȚI RECÂȘTIGI SEXUALITATEA

Până când rămânem însărcinate, sexul e o necesitate vitală și minunată. E ironic că tocmai în momentul în care apare extraordinarul rezultat al activității noastre sexuale, un copil adorabil, multe femei refuză să creadă că vor mai face dragoste vreodată.

Explicația ține în mare parte de schimbările fizice: travaliul e o traumă fizică, iar corpurile noastre nu se refac întotdeauna foarte repede. Motivele sunt însă și psihologice. Suntem atât de preocupate de copil, încât partenerul devine aproape irelevant. Începem să ne considerăm mai mult mame decât iubite.

Dacă au trecut mai multe luni de când am făcut sex, ne simțim timide și rușinate, avem impresia că nu mai știm ce să facem. Și ne îngrijorăm că ni se schimbă sentimentele față de partener.

Ghidul recâștigării sexualității

Primul pas este să ne convingem că nu suntem singure. Majoritatea femeilor din occident trec prin problema pierderii dorinței de a face dragoste imediat după naștere. Acesta nu e un semn că sexualitatea noastră s-a diminuat, și nici că relația are de suferit.

Următorul pas este reconstruirea relației. Pare dificil să petrecem chiar și câteva minute departe de un nou-născut, dar timpul dedicat partenerului, fie și de numai câteva ore pe săptămână, poate reconstrui legătura și reanima dorința noastră de a face dragoste.

În cele din urmă, sexul în sine poate fi soluția. Sunt puține momentele în care e indicat să facem sex dacă nu ne dorim, dar unul dintre ele e cel de după naștere. Dacă nu am făcut sex timp de mai multe luni, trebuie pur și simplu să ne hotărâm să o luăm de la capăt, pentru a trece peste rușine și nesiguranță. Masturbarea, săruturile, orgasmele ne sporesc încrederea în propria sexualitate. Oricât de puternice ar fi sentimentele, avem amintiri vagi despre senzațiile fizice, iar acesta este un moment propice pentru a le retrăi.

CONTRACEPȚIA DUPĂ NAȘTERE

Redevii fertilă aproape imediat după naștere.

- Alăptarea oferă protecție, dar numai dacă hrănești copilul la intervale regulate, la 2-4 ore, atât ziua cât și noaptea.
- Nu te baza pe metoda calendarului până nu ai ciclu regulat, pentru că numai atunci poți avea informații sigure.
- DIU, diafragma și cupola cervicală nu pot fi folosite până ce colul uterin nu se reface complet – în general, durează șase săptămâni.
- Dacă alăptezi, ia numai pilula pe bază de progesteron, pentru că altfel poți rămâne fără lapte, iar estrogenul e dăunător copilului.
- Pe termen scurt, prezervativul și spermicidele sunt cele mai indicate contraceptive. Folosește lubrifianți, pentru a evita apariția iritațiilor la nivelul vaginului, care este acum foarte sensibil.

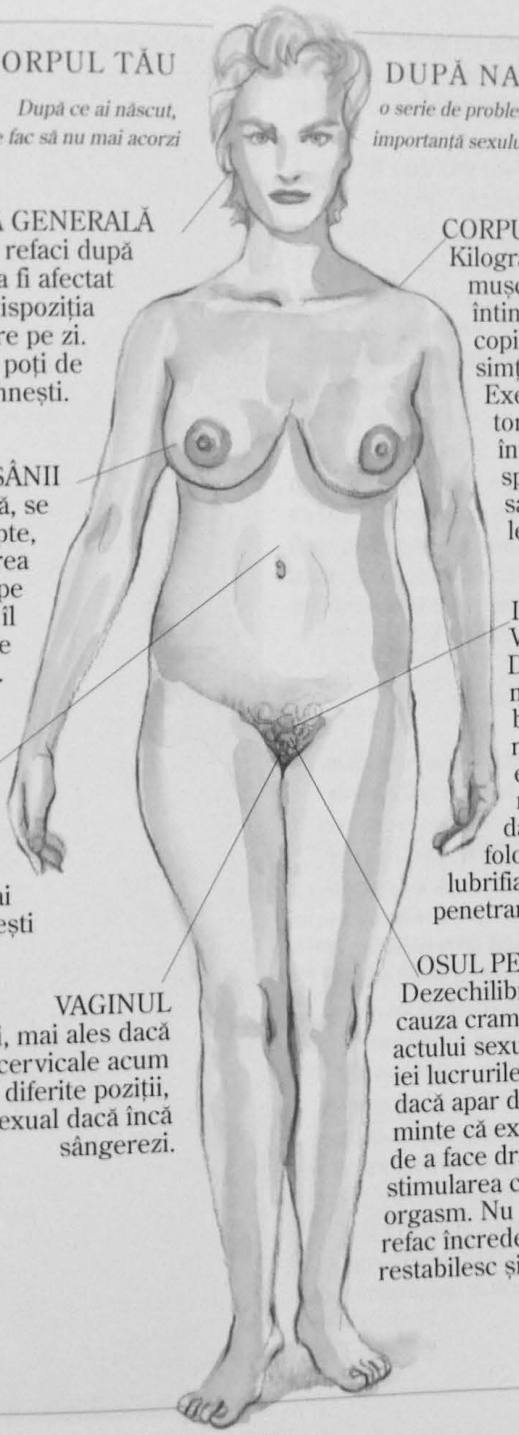
Când revii la viața sexuală, e bine să iei lucrurile încet. Experimentează până găsești o poziție care să fie confortabilă. În special în cazul în care ai născut prin cezariană, e bine să găsești o poziție care să nu îți preseze abdomenul. Îți poate fi de ajutor o pernă plasată sub coapse. Folosește lubrifiant mult și încordează-ți mușchii fesieri. Încercați să vă mișcați în așa fel încât să nu ai senzația de disconfort.

Încearcă diferite poziții și controlează adâncimea penetrării. Mișcă-te încet și relaxează-te cât de mult poți, stimulează-ți clitorisul pentru a te excita mai repede. Fă numai ce simți că e bine și oprește-te dacă ceva nu merge.

SATISFACEREA UNEI FEMEI 70–71
CÂND PENETRAREA E DIFICILĂ 138–39
CUM CERI AJUTOR 148–49

CORPUL TĂU DUPĂ NAȘTERE

După ce ai născut, te fac să nu mai acorzi o serie de probleme fizice importanță sexului.



OBOSEALA GENERALĂ

Îți va lua un timp să te refaci după efort, și somnul îți va fi afectat de nevoia de a fi la dispoziția copilului 24 de ore pe zi. Încearcă să dormi cât poți de mult și să te odihnești.

SÂNII

Când ești excitată, se poate să elimini lapte, ceea ce ți se poate părea jenant. Asigură-te că pe partenerul tău nu îl deranjează și că nu te dorește mai puțin.

ABDOMENUL

Dacă travaliul ți-a afectat ligamentele pelvisului, sau dacă ai născut prin cezariană, încearcă mai multe poziții până găsești una confortabilă.

VAGINUL

Se poate să ai dureri, mai ales dacă ai avut leziuni cervicale acum cicatrizate. Încearcă diferite poziții, dar evită contactul sexual dacă încă sângerezi.

CORPUL

Kilogramele în plus și mușchii abdominali slăbiți, întinși pentru a face loc copilului, te pot face să te simți neatractivă. Exercițiile îți vor reda tonusul muscular, dar între timp e bine să ai sprijinul partenerului sau să te ascunzi în lenjerie sexy.

INTERIORUL VAGINULUI

Dacă alăptezi, vaginul nu va mai fi la fel de bine lubrifiat, din cauza nivelului scăzut de estrogen. Problema se rezolvă în câteva luni, dar asigură-te că folosești suficient lubrifiant înainte de penetrare.

OSUL PELVIAN

Dezechilibrul hormonal poate cauza crampe dureroase în timpul actului sexual. Cel mai bine e să iei lucrurile încet și să te oprești dacă apar dureri de orice fel. Ține minte că există și alte modalități de a face dragoste, de exemplu stimularea clitorisului până la orgasm. Nu numai că acestea îți refac încrederea în tine, dar restabilesc și echilibrul hormonal.

SEXUL ȘI MATERNITATEA
COMBINĂ ROLURILE DE MAMĂ ȘI DE IUBITĂ

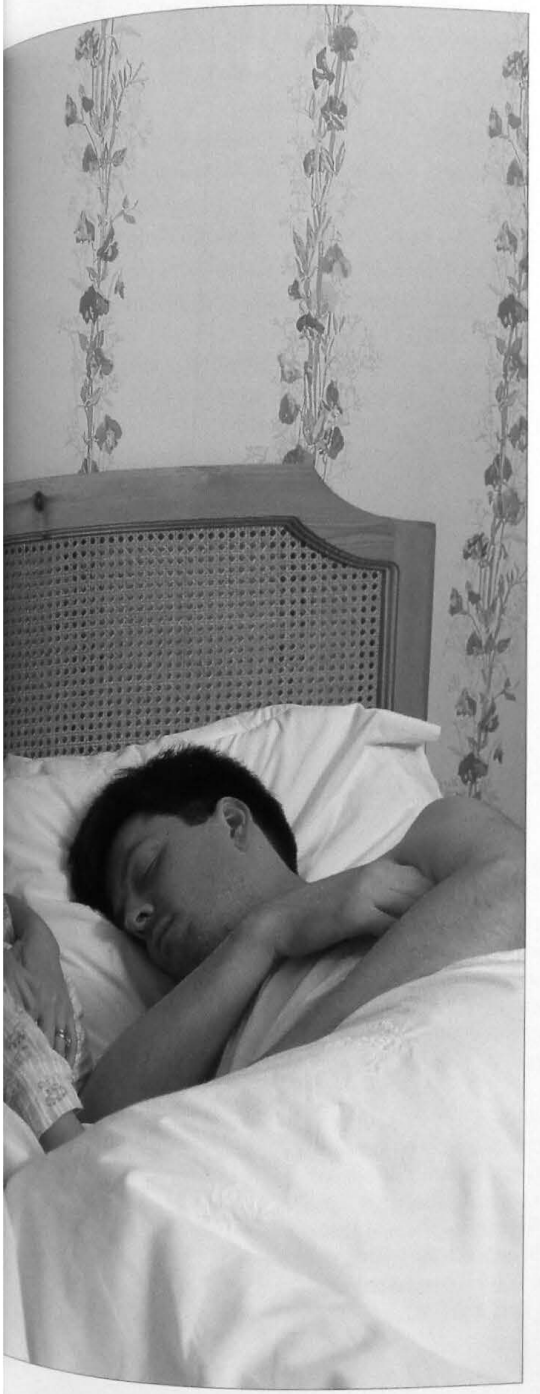
Când copiii cresc, intervin tot felul de factori care ne împiedică să ne bucurăm de viața sexuală – prea puțin timp, prea puține ocazii, dorința de a-i pune pe ei pe primul loc, sentimentul de vinovăție când ne gândim la noi. E ușor de spus că viața noastră sexuală poate aștepta până când copiii nu mai au nevoie de noi. Și e la fel de ușor ca, atunci când ei pleacă, să spunem că am depășit vârsta sexualității. Realitatea este că, în medie, cuplurile cu copii fac dragoste de două ori mai puțin decât cuplurile fără copii. Există totuși un motiv foarte bun să ne continuăm viața sexuală – copiii noștri. Dacă vrem cu adevărat să îi învățăm despre sexualitate, trebuie să ne preocupe sexualitatea noastră în primul rând. Dacă vom privi sexul ca pe un act lipsit de importanță, acest mesaj va fi perceput și de copiii noștri. Dacă, însă, vom continua să facem dragoste și să ne bucurăm de sex, vor deprinde și ei această lecție.

Istorii personale

Vă spun cu toată sinceritatea că e mai bine. Sam, băiatul nostru mai mare, a fost un copil greu de mulțumit, și nici unul din noi nu știam ce să-i mai dăm. Satisfacțiile au fost mai mari decât ne așteptam, dar și oboseala. În primul an, sexul era ultimul lucru la care ne puteam gândi. Când am rămas însărcinată cu Lisa, abia ne revenisem. La trei luni, a trebuit să o internăm și sexul n-a mai fost prioritar. Îmi dau seama că există un mecanism care pune sexul pe planul al doilea atunci când copiii au nevoie de tine – adică mai tot timpul. Schimbarea a început după ce au mers la grădiniță. Dintr-o dată, mi-am dat seama că am câteva ore în care să am grijă de mine și să mă gândesc la mine. A durat o vreme, dar am început să ies din carapacea mea asexuală. Nu facem dragoste la fel de des ca înainte de a avea copiii, dar cu siguranță mai des decât în urmă cu un an.

CHRISTINE

COMUNICAREA SEXUALĂ 94–95
PIERDEREA DORINȚEI 132–33
CÂND SEXUL TE DEZAMĂGEȘTE 134–35
CUM CERI AJUTOR 140–49
ETAPE ALE SEXUALITĂȚII 174–75



MENȚINEREA SEXUALITĂȚII

Când te ocupi de copii, sunt șanse mari să nu mai fii conștientă de sexualitatea ta. Munca multă și oboseala, precum și bugetul redus pentru haine, îți subminează aspectul. Chiar copiii se arată surprinși când vă văd sărutându-vă. Atunci când copiii devin adolescenți conștienți de propria sexualitate, poți avea un sentiment de inferioritate în raport cu ei.

O posibilă soluție este să păstrezi legătura cu eul tău puternic sexual de dinainte de naștere. Nu e vorba de egoism, ci de atenție față de tine. Îți poți permite să citești și alte reviste decât cele pentru mămici sau să porți haine mai îndrăznețe. Dar e chiar mai important să îți amintești că sexualitatea e generată din interior, că nu ține numai de aparențe.

Sexualitatea se clădește din experiențe și se îmbunătățește prin exercițiu.

Cu cât faci dragoste mai des, cu atât mai repede îți vei recăpăta conștiința sexualității tale puternice.

CÂND AI COPII, *viața sexuală îți e afectată în foarte multe feluri. Ți se pare adesea că nu poți face dragoste decât noaptea, după ce copiii au adormit, dar ești distrasă de plânsetele lor. După ce cresc și știu drumul spre dormitorul tău, te poți simți inhibată.*

• *Dacă micuții se simt trădați pentru că nu mai sunt centrul atenției, petrece cât mai mult timp cu partenerul când copiii nu sunt acasă. Aranjează să aibă cineva grijă de ei, stai acasă, închide telefonul și pregătește uleiul pentru masaj.*

• *După ce cresc și înțeleg că nu pot avea toată atenția ta, explică-le că tu și partenerul tău aveți nevoie de timp, singuri. Încuie ușa dormitorului și stabilește anumite momente în care să nu fiți întrerupți.*

• *Când devin adolescenți, te poți simți stânjenită pentru că, în mod evident, știu ce faci. Dar e bine pentru ei să știe că unii adulți au o viață sexuală satisfăcătoare, căreia să îi acorde atenție. Trage un „pui de somn" duminica după-masa, atunci când ei se uită la televizor, și încearcă să pleci în week-end o dată sau de două ori pe an.*

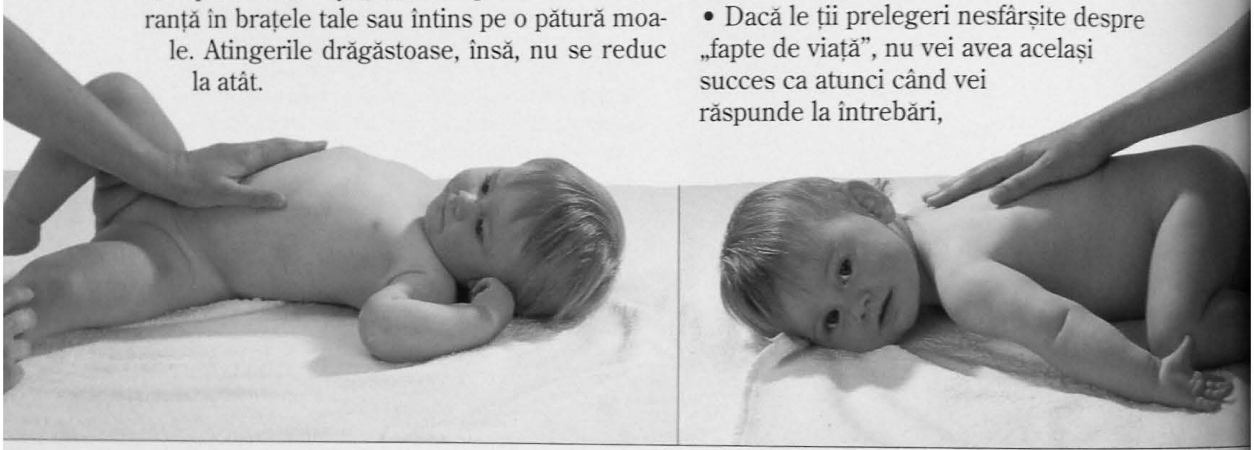
EDUCAȚIA SEXUALĂ A COPIILOR
COPII CONȘTIENȚI DE SEXUALITATE

Unul dintre scopurile educației pe care le-o oferim copiilor noștri este acela de a fi conștienți de sexualitate. Bineînțeles că ne dorim ca ei să abordeze sexul cu responsabilitate și cu atenție, dar și să se bucure de pasiune și de plăcere. Atingându-ne copiii cu dragoste, nu le oferim numai plăcere. Le transmitem și mesajul că orice contact fizic plăcut e pozitiv, nu rușinos, și punem astfel bazele plăcerii sexuale de la maturitate. Chiar de la început, copilului îi va face plăcere masajul, atâta timp cât este în siguranță în brațele tale sau întins pe o pătură moale. Atingerile drăgăstoase, însă, nu se reduc la atât.

Dezvoltarea sexualității copilului

Sinceritatea ta și exemplul personal, dat de relațiile pe care le ai cu partenerul și cu cei din jurul tău, sunt vitale.

- Copiii învață cel mai repede de la cei pe care îi iubesc. Dacă susții că sexul e minunat și special, sau, dimpotrivă, că e îngrozitor și dureros, vor crede și vor acționa în consecință.
- Dacă reacționezi cu furie când fac ceva cu conotație sexuală, vor asocia, peste ani, sexul cu teama și cu vina.
- Dacă le ții prelegeri nesfârșite despre „fapte de viață", nu vei avea același succes ca atunci când vei răspunde la întrebări,



MASAJUL E o cale excelentă de a-ți familiariza copilul cu atingerile tandre. E bine să începi imediat după naștere. Vorbește-i, cântă-i, găsește acordul între mișcările tale și ritmul muzicii.

În timp ce îi faci masaj, copilul se va relaxa vizibil și se va concentra asupra senzațiilor. La sfârșit, nu te opri brusc, ci îndepărtează-ți mâinile cu delicatețe. Când crește, s-ar putea să refuze masajul. Nu te împotrivi. Dar se poate să nu renunțe, ba chiar să te ajute cu masajul fraților mai mici.

EDUCAȚIA SEXUALĂ

În multe școli există ore de educație sexuală. Acestea vizează, în general, mecanismele vieții sexuale și dimensiunea socială a relației. Lecțiile pot fi completate de poze cu etapele sarcinii, cu discuții despre semnificațiile iubirii și despre diverse tipuri de contracepție.

Dacă ești împotriva acestor ore, îți poți retrage copilul. Dar s-a demonstrat că acei copii care au o educație sexuală sunt mai responsabili și mai puțin predispuși la riscul unei sarcini nedorite. E bine să te implici direct. Discută cu profesorii și detaliază acasă unele aspecte ale lecției. Expune-i părerile tale despre sexualitate și completează ce învață la școală.

- *Masează-i pieptul (stânga sus), insistând pe centru și apoi pe fiecare parte. Trasează cercuri în jurul buricului și folosește-ți amândouă mâinile pe coaste.*

- *Când îi masezi spatele (sus), folosește mișcări blânde, din centru spre lateral, dar ai grijă să nu apeși prea tare coloana. Începe masajul cu vârfurile degetelor, de la baza gâtului în jos.*

SEXUALITATEA E ÎNNĂSCUTĂ 10–11
MESAJE SEXUALE 12–13
PLĂCEREA TIMPURIE 18–19
CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSĂȚI 26–27
MINTEA SEXUALĂ 42–43

spunându-le ce vor să știe dar nu mai mult, dându-le ce le trebuie atunci când le trebuie.
• Dacă te simți în stare, vorbește și arată în același timp. Dacă o încurajezi pe fiica ta adolescentă să își studieze organele genitale, o poți ajuta să lupte cu teama că e urâtă sau anormală.
• Dacă vorbești din timp cu copiii tăi despre alegeri – de exemplu, când să spună nu – îi vei ajuta să ia, pe viitor, deciziile corecte legate de viața sexuală, dar și să aibă încredere în tine atunci când au probleme.

MAMI, PUTEM SĂ VORBIM?

Dacă fiica sau fiul tău se plâng de un abuz, vei fi confruntată cu decizii dificile.

- Evită ca reacțiile de furie sau de teamă să fie prea puternice. E suficient de supărată, deci are nevoie ca tu să fii calmă.
- Ia-o în serios, chiar dacă suspectezi că nu e totul foarte adevărat. Nu o învinui și înțelege-i teama.
- Asigură-te că abuzul va înceta. Dacă e necesar, ține-o lângă tine ca să fie în siguranță.
- Trebuie să ai și tu tot sprijinul necesar, mai ales dacă e acuzat un adult care îți e, la rândul lui, apropiat. Cere ajutorul experților, care te vor ajuta să îți lămurești sentimentele și să iei decizia potrivită.

• Mângâie-i capul (sus), de la baza nasului spre frunte și pe tâmple, și apoi înspre urechi. Continuă coborând spre umeri, brațe și palme.

DACĂ ÎȚI OBIȘNUIEȘTI COPILUL cu atingerile tandre, sunt șanse foarte mari să recunoască imediat un abuz. Dar copiii mici sunt creduli, deci trebuie să fii precaută.

• Învață-ți copilul reguli clare: „nu mergi niciodată cu un străin"; „numai pe mama ta o lași să te atingă aici"; „să-mi spui dacă un străin îți vorbește" etc.

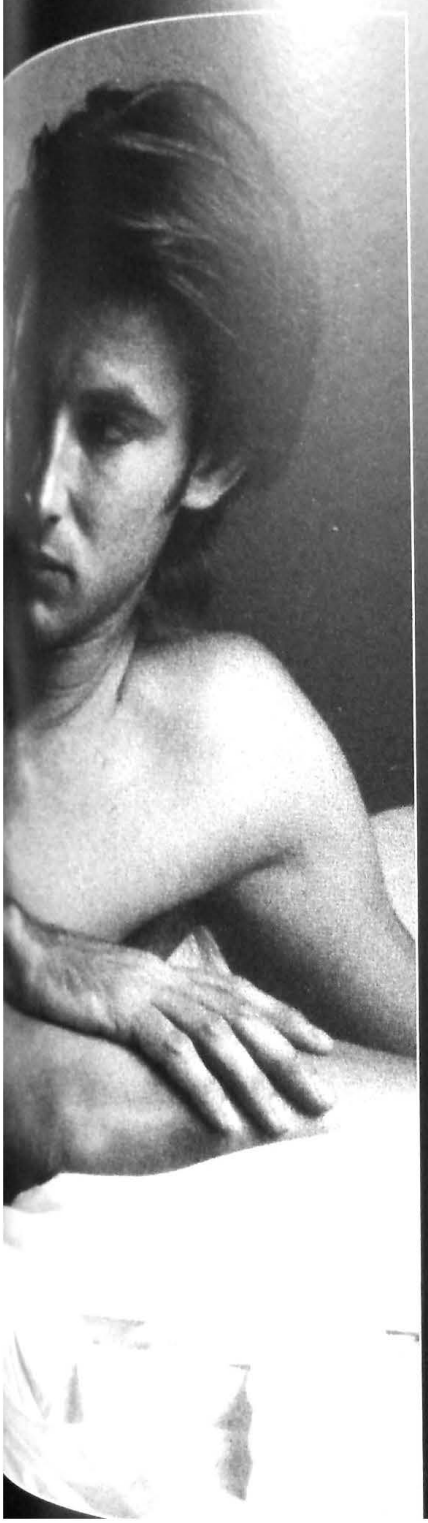
• Când crește, fetița va înțelege probabil ideea că unele zone ale corpului ei sunt numai ale ei, iar alții le pot atinge numai dacă ea le dă voie.

• Dacă vreo atingere e neplăcută, atunci un copil de orice vârstă are dreptul să o respingă și să ceară ajutor dacă cererea nu îi este respectată.

• O altă explicație utilă este că atingerile nu sunt secrete, și că e o problemă dacă cineva îi cere să păstreze secretul.

• Accentuează ideea că nu e vina ei, că greșeala e a celor care ating un copil fără permisiune.

6 PROBLEME SEXUALE



CU CÂȚIVA ANI ÎN URMĂ, ERA INADMISIBIL să recunoști că ai o problemă de natură sexuală, sau că partenerul tău are o astfel de problemă, sau că relația nu merge bine. Conspirația perfecțiunii nu era numai individuală – nici măcar prietenii nu aflau - ci și culturală – mass-media promova succesele în plan sexual și ignora eșecurile.

Poate că cea mai importantă schimbare a ultimelor decenii a fost sesizarea falsului din spatele acestei idei. Bineînțeles, mass media sugerează în continuare că orice femeie face sex de două ori pe noapte și are orgasme multiple, dar încep să iasă la iveală și realitățile relațiilor sexuale. Aceia dintre noi care ne-am temut multă vreme de imperfecțiunea noastră sau a relației, aflăm acum că majoritatea cuplurilor, heterosexuale sau homosexuale, trec prin etape de pierdere a dorinței, că sunt foarte puține femeile care au orgasm de fiecare dată și că mulți bărbați au, la un moment dat, probleme de erecție.

Vestea și mai bună este că soluțiile există. Terapia e adesea foarte indicată și eficientă, fiind un mod rapid de a rezolva problemele. Cei care acuză blocaje mentale sau fizice, pe care nu le pot remedia singuri, găsesc acum sprijinul de care au nevoie, iar exercițiile sunt rafinate și îmbunătățite an de an.

Poate că acum, pentru prima dată, recunoaștem cu sinceritate că sexul nu e întotdeauna perfect. Găsim mijloacele de ameliorare a problemelor care, în alte cazuri, ar fi dus la dezamăgiri și la un permanent sentiment al eșecului.

POATE PENTRU PRIMA DATĂ ÎN ISTORIE, *problemele sexuale sunt văzute acum ca probleme de cuplu, și sentimentele de vină sau de rușine sunt depășite discutând și căutând soluții, precum și ajutor din afară.*

TEAMA DE SEX
CÂND VECHILE ATITUDINI ÎȚI FAC PROBLEME

Sunt unele femei pentru care să facă dragoste înseamnă un permanent sentiment de teamă. Poate fi vorba de disconfort sau de o incapacitate generală de a ne bucura de sex. Uneori, teama e atât de mare încât evităm sexul în totalitate.

Astfel de temeri nu sunt nici deliberate și nici conștiente. Își pot avea rădăcinile în copilărie, când ni s-a insuflat teama de sexualitate, sau pot fi rezultatul unui incident izolat care ne-a indus teama de sex. Dar blocajele nu sunt de neîndepărtat – ele pot suferi modificări de-a lungul vieții. Este bine să fii conștientă de aceste blocaje și să vrei să le schimbi. Încearcă să te observi atunci când ai gânduri negative și să le înlocuiești imediat cu unele pozitive. Cere-i partenerului să experimentați ceva nou, sau caută consilierea unui psiholog. Indiferent de originea ei, suntem îndreptățite să ne depășim teama de sex pentru a ne putea bucura de fiecare aspect al lui.

FACTORI CARE ÎȚI POT INFLUENȚA ATITUDINEA FAȚĂ DE SEX

❦ *Ai fost crescută de părinți care nu-și manifestau dragostea și astfel poți ajunge să crezi că nu meriți să te bucuri de sex.*

❦ *Nu ai primit destulă afecțiune în copilărie, și crezi că e greșit să îți atingi propriul corp sau pe al altcuiva.*

❦ *Dacă experiența sexuală a mamei tale a fost nefericită, se poate să crezi că sexul provoacă durere.*

❦ *Dacă ai fost crescută într-o cultură care respingea sexul premarital, e posibil să-ți fi reprimat dorințele.*

❦ *Presiunea mass-media te poate îndemna să crezi că, dacă nu ești perfectă, nu te poți bucura de sex.*

❦ *Dacă în copilărie ai fost învățată să te controlezi, îți poate fi teamă că vei pierde controlul când e vorba de sex.*

❦ *Mesajele culturale care spun că femeile nu trebuie să se bucure de sex te-au făcut să-ți refuzi plăcerea.*

❦ *Traumele din copilărie – ai fost pedepsită pentru că te masturbai – pot să inducă sentimente de vină.*

❦ *Un eveniment neplăcut de la maturitate – pierderea dureroasă a virginității – te-a făcut să urăști sexul.*

❦ *O sarcină nedorită din trecut poate induce teama de sex.*

MESAJE SEXUALE 12–13
IMAGINEA CORPULUI 32–33
MINTEA SEXUALĂ 42–43
COMUNICAREA SEXUALĂ 94–95
CUM CERI AJUTOR 148–49

ATITUDINEA FAȚĂ DE ORGANELE GENITALE

Organele genitale pot ridica probleme delicate, mai ales din cauza asocierii lor cu excreția. În realitate, cele două sisteme – reproducător și excretor – sunt separate. Urina trece prin uretră, care e aproape de clitoris, dar e separată de el. Materiile fecale sunt eliminate prin anus, apropiat de vagin, dar complet separat de acesta. Dacă ți-e teamă că vei urina în timpul actului sexual, rezolvă această problemă înainte și evită pozițiile cu penetrare profundă, care ar putea crește presiunea asupra vezicii urinare. (Este imposibil ca partenerul să urineze înăuntrul tău).

Atâta timp cât respecți regulile de igienă zilnică, organele tale genitale nu vor emana mirosuri neplăcute. Dacă ești nesigură în privința aspectului, încearcă exercițiul de autoexaminare de la pagina 27 sau află chiar de la partener cât de mult îți iubește părțile intime.

REGRETE DUPĂ UN AVORT

Avortul e una din principalele cauze ale temerilor legate de sex. Poți regreta că ai făcut sex, că ai rămas însărcinată, și că ai luat decizia de a întrerupe sarcina. Se poate să îți fie teamă că vei avea din nou de suferit, deci refuzi relațiile sexuale.

Dacă simți orice de acest fel, trebuie să înțelegi că ai făcut tot ce se putea, ținând cont de cum erai pe atunci și de care era contextul. Ai nevoie de timp ca să deplângi această pierdere, dar și de consiliere pentru a trece peste regrete, furie, depresie sau tristețe.

Mai presus de orice, însă, trebuie să te gândești la tine. Ține minte că majoritatea femeilor, la cinci ani după un avort, sunt convinse că au luat decizia bună, chiar dacă în trecut au avut îndoieli.

CONSTRUIEȘTE-ȚI ÎNCREDEREA

Dacă precauțiile tale sunt rezultatul neîncrederii în tine, în sexualitatea ta sau în relația pe care o ai, aceste sfaturi îți pot fi de folos.

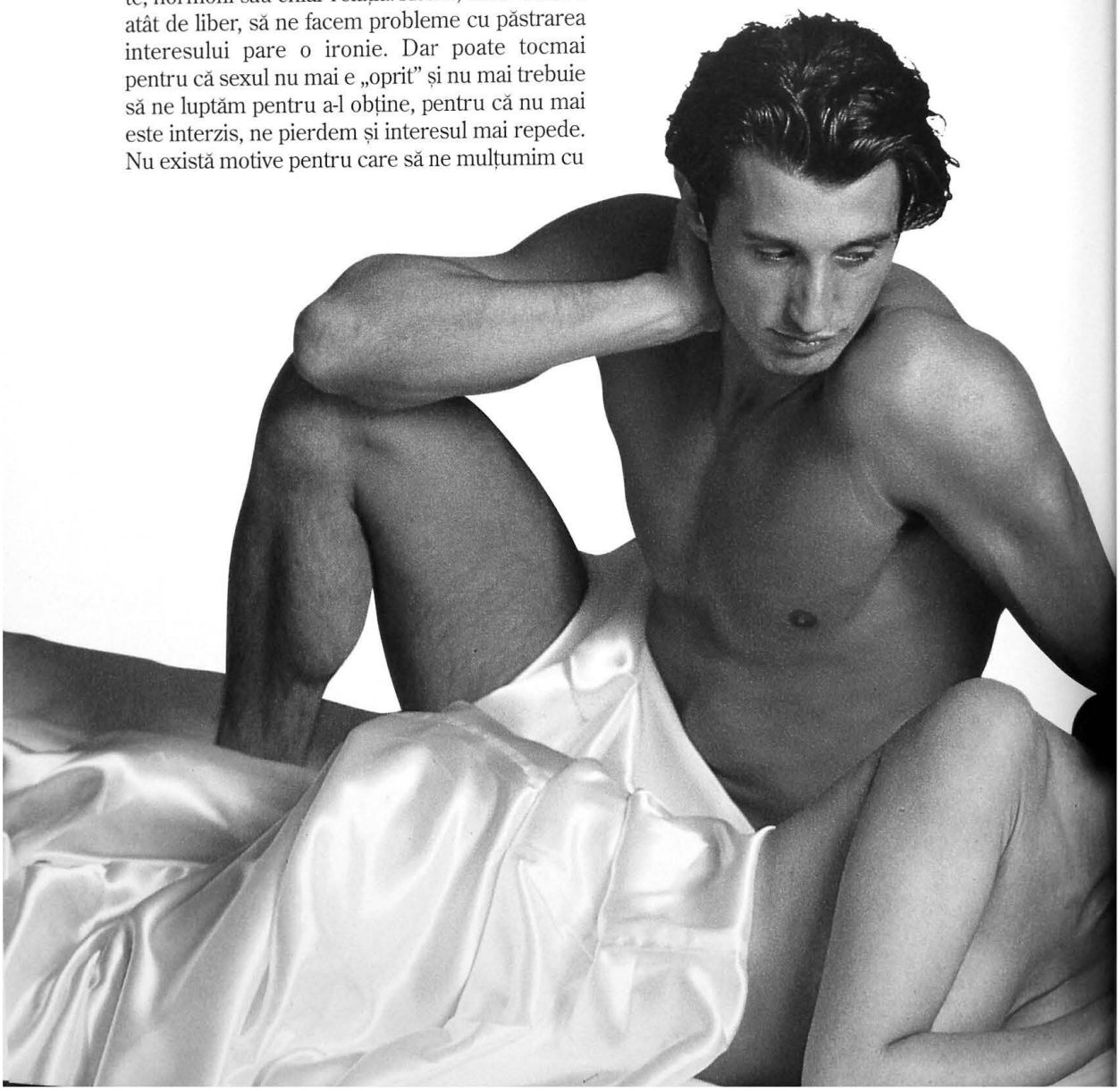
- Învață să îți accepți corpul, bucură-te de calitățile tale speciale: părul, mâinile, ochii, sânii, picioarele și așa mai departe.
- Sexualitatea ta e înnăscută și cât se poate de naturală și de firească.
- Învață să ai încredere în partenerul tău: construiește relația în așa fel încât să te poți deschide în fața lui, mai ales în privința acelor părți ale corpului care îți par inacceptabile.
- Învață să fii egoistă. Femeile obișnuiesc să se gândească întâi la plăcerea celorlalți. Concentrează-te, când faci dragoste, asupra propriilor senzații.
- Exprimă-te: când faci dragoste, îți este permis să vorbești, să te miști, chiar să țipi când și cum vrei.
- Alege o metodă contraceptivă în care să ai încredere și care să fie confortabilă.
- Comunică totul foarte clar: găsește împreună cu partenerul tău acele cuvinte și expresii pe care să le acceptați de comun acord.
- Exprimă-ți preferințele: experimentează, masturbează-te, acceptă-ți fanteziile. Spune nu când ceva te deranjează și da când ceva îți place.

PIERDEREA DORINȚEI
CÂND UNUL DIN VOI NU VREA SĂ FACĂ SEX

Apetitul sexual scăzut e una dintre cele mai frecvente probleme ce țin de sexualitate, și poate apărea atât în cazul femeilor cât și al bărbaților. Într-un anumit moment al relației, unul din noi – sau amândoi – simțim că nu vrem să facem sex. Motivele sunt la fel de variate ca și relațiile în sine – oboseală, stres, boli, tratamente, hormoni sau chiar relația. Acum, când sexul e atât de liber, să ne facem probleme cu păstrarea interesului pare o ironie. Dar poate tocmai pentru că sexul nu mai e „oprit" și nu mai trebuie să ne luptăm pentru a-l obține, pentru că nu mai este interzis, ne pierdem și interesul mai repede. Nu există motive pentru care să ne mulțumim cu o viață din care dorința lipsește. E la fel de important să ne dorim să facem sex cum e să fim liberi să ne bucurăm de sex.

Probleme de cuplu

Lipsa dorinței e adesea generată de problemele din interiorul cuplului. O relație în care fiecare



MINTEA SEXUALĂ	42–43
SEXUL NEDORIT	50–51
COMUNICAREA SEXUALĂ	94–95
SENTIMENTELE SEXUALE	96–97
CUM CERI AJUTOR	148–49

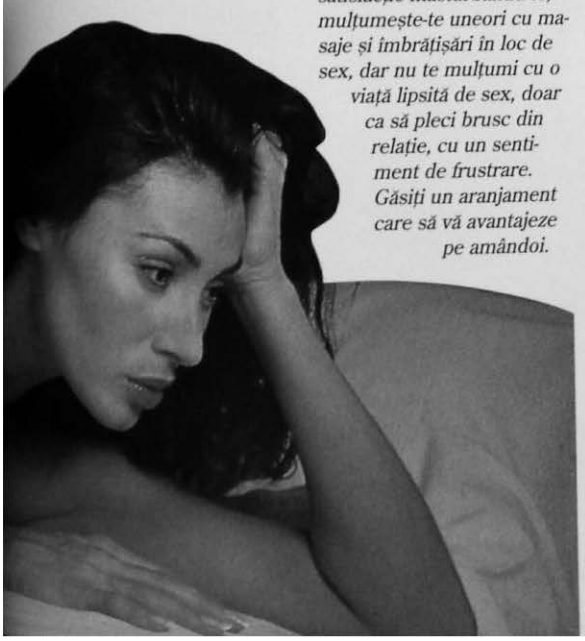
critică pe celălalt și face presiuni în mod constant în privința mai multor aspecte – inclusiv sexul – reduce dorința, pe termen scurt, și duce la pierderea motivației de a face dragoste, pe termen lung.

Să faci față unor astfel de probleme poate părea greu. E mult mai simplu să dai vina pe oboseală sau pe stres pentru lipsa apetitului sexual. Dacă acest scenariu îți pare cunoscut, și dacă dorința ți-a scăzut încet de la începutul relației, atunci aveți o problemă. O dată ce o recunoști, poți face progrese fie recunoscând că relația nu e cea potrivită, fie luând măsuri pentru îmbunătățirea ei, eventual cu ajutorul unui psiholog.

DACĂ APETITUL TĂU SEXUAL diferă cu mult de al partenerului, pot apărea foarte repede sentimente de mânie și reproșuri.

▯ *Dacă dorința ta scade: dă frâu liber fanteziilor, folosește jucării erotice, profită de sexul oral și de stimularea manuală, oferă afecțiune fizică și mentală din plin; nu spune întotdeauna da, pentru că vei avea resentimente după; nu spune întotdeauna nu - fii pregătită să faci compromisuri, pentru a evita să te simți respinsă.*

▯ *Dacă dorința ta e la un nivel mai ridicat: evită să îi ceri în permanență să faceți sex, pentru că dorința va scădea și mai mult; oferă-ți satisfacție masturbându-te, mulțumește-te uneori cu masaje și îmbrățișări în loc de sex, dar nu te mulțumi cu o viață lipsită de sex, doar ca să pleci brusc din relație, cu un sentiment de frustrare. Găsiți un aranjament care să vă avantajeze pe amândoi.*



E O PROBLEMĂ FIZICĂ?

Ultimele cercetări au demonstrat că pierderea dorinței poate avea o serie de cauze fizice:

- Hormonale: dacă dorința apare și dispare, mai ales dacă are legătură cu menstruația, se poate să fie din cauza unui dezechilibru hormonal. Sarcina și nașterea, o histerectomie sau menopauza pot afecta dorința. Cere sfatul medicului.

- Bolile: majoritatea bolilor, chiar și o simplă răceală, îți distrag atenția de la sexualitate. Dacă o afecțiune este pe termen lung, ea îți poate afecta sexualitatea chiar pentru câțiva ani. Din nou, cere sfatul medicului.

- Tratamentul medicamentos: dacă dorința scade în urma unui tratament, încearcă să schimbi pastilele sau dozele, mai ales dacă iei antidepresive.

- Oboseala sau stresul: ambele îți pot diminua dorința, mai ales în preajma evenimentelor importante. Odihnește-te, relaxează-te, încearcă să micșorezi volumul de muncă și să reduci sursele de stres. Pe termen lung, încearcă să îți schimbi stilul de viață pentru a nu fi obosită în permanență.

CÂND EL SPUNE NU

În mod obișnuit, se crede că femeile sunt cele care spun nu, dar bărbații profită și ei de acest drept. La mijlocul anilor '80, 60% din cazurile de apetit sexual scăzut erau înregistrate la bărbați și rata era în creștere. Se poate, așadar, să te confrunți cu situația în care el refuză să facă sex. Poți resimți refuzul lui ca pe o amenințare – mai mică dacă e din cauza oboselii și a stresului, mai mare dacă relația e într-un moment critic.

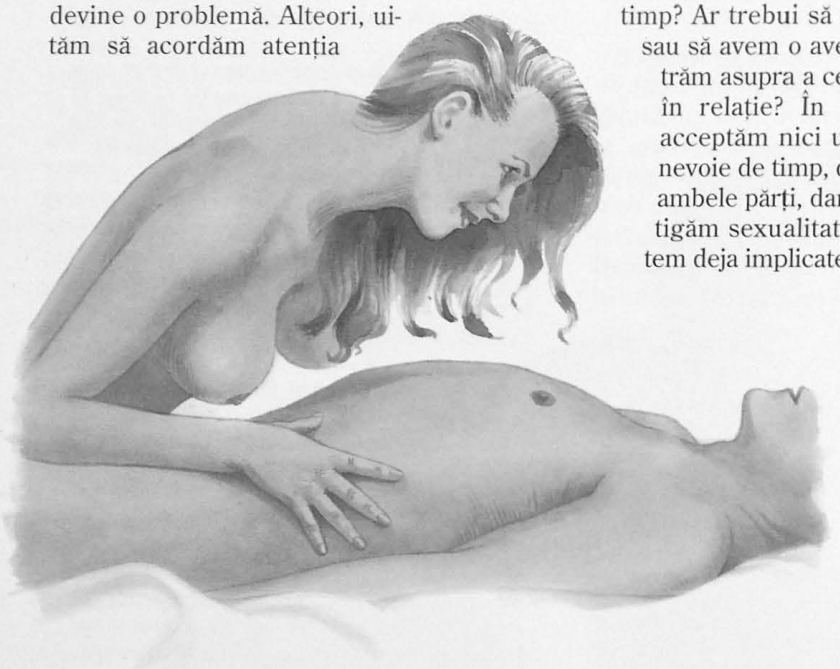
Ai răbdare și nu face presiuni de nici un fel. Vorbește cu el, află care sunt motivele și ce poți face. Fii alături de el, găsiți soluții împreună. Încercați să vă îmbunătățiți relația și amintește-ți că dorința poate reapărea atâta timp cât nu devine cauza unui conflict.

CÂND SEXUL TE DEZAMĂGEȘTE

CE TREBUIE SĂ FACEȚI PENTRU RECÂȘTIGAREA SEXUALITĂȚII

Oricât de mult ne dorim să facem sex, se poate ca uneori să fim dezamăgite. În unele relații, există o incompatibilitate sexuală chiar de la început. În altele, rutina devine o problemă. Alteori, uităm să acordăm atenția cuvenită preludiului, chiar dacă era un element esențial la începutul relației.

În astfel de situații, ne simțim adesea neputincioase. Ar trebui să cerem altceva, după atâta timp? Ar trebui să ne găsim un alt partener sau să avem o aventură? Sau să ne concentrăm asupra a ceea ce nu ne dezamăgește în relație? În realitate, nu trebuie să acceptăm nici una din aceste opțiuni. E nevoie de timp, de efort și de implicare de ambele părți, dar există șanse să ne recâștigăm sexualitatea în relația în care suntem deja implicate.

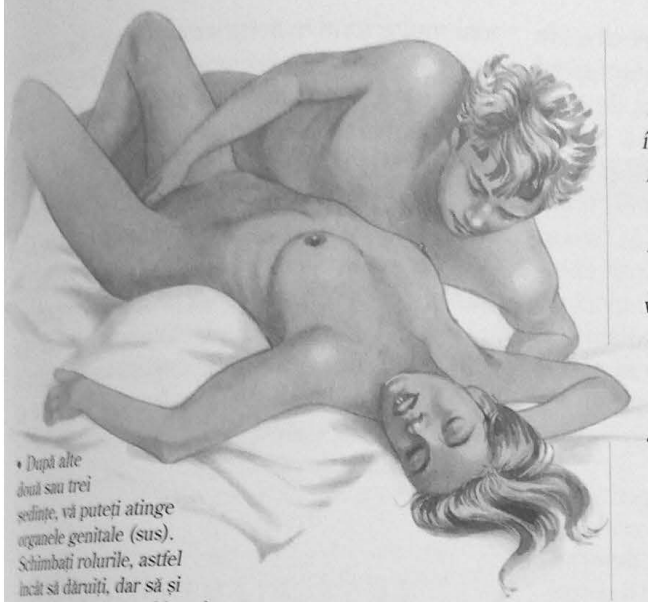


DACĂ SEXUL TE DEZAMĂGEȘTE, aceste soluții pot fi de ajutor. Dar nu vei avea succes dacă există tensiuni negative între voi, și nici dacă relația s-a terminat, dar voi refuzați să recunoașteți acest lucru. Ele vă ajută, însă, alungând tensiunile și învățându-vă să vă concentrați unul asupra celuilalt pentru a vă putea dărui plăcere. În primul rând, trebuie să fiți de acord să renunțați la sex pentru aproximativ o lună, interval în care să petreceți două - trei ore săptămânal într-o atmosferă senzuală, explorându-vă unul pe altul.

• *Începeți prin a vă atinge și mângâia trupurile, în afară de organele genitale (sus). Pe rând, fiecare dă și primește. La început, cel care dăruiește deține controlul. Cel care primește nu se opune, decât dacă senzația e neplăcută. Este esențial ca fiecare din voi să înțeleagă cât de important este să poată dărui plăcere.*

• *După două sau trei încercări, schimbați centrul atenției pe cel care primește (dreapta). Mângâiați-vă și atingeți-vă, dar nu în zona genitală. Acum, puteți spune ce vă place și ce nu, și puteți cere mai mult de la partener. În acest moment, este esențial să înțelegeți cât e de important să primiți atenție și afecțiune.*

CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSĂȚI 26–27
CUNOAȘTE-L PE EL 62–63
ZONE EROGENE 66–67
COMUNICAREA SEXUALĂ 94–95
CUM CERI AJUTOR 148–49



• După alte două sau trei sedințe, vă puteți atinge organele genitale (sus). Schimbați rolurile, astfel încât să dăruiți, dar să și primiți. Spuneți ce e bine și ce nu, astfel încât partenerul să înțeleagă ce vă place. După o vreme, puteți trece la atingeri reciproce.

Istorii personale

Presupun că sunt ciudată pentru că am o relație în care sexul nu mă satisface. Dar asta nu mă deranjează și o iubesc. Nu mi s-a părut o problemă la început, dar situația nu s-a îmbunătățit pe parcurs și acum e spasmodică. Dar suntem cele mai bune prietene, avem grijă una de cealaltă, viața cu ea nu e niciodată plictisitoare. Mi-am dat seama de toate acestea când am avut o aventură de-o noapte. Sexul a fost extraordinar. În drum spre casă, am tot comparat-o cu D. M-am gândit apoi că aș putea încerca să îmbunătățesc lucrurile, dar știu că astfel aș face presiuni. Vreau să rămân în această relație, și pentru că nu pot avea tot mă mulțumesc cu ce e mai bun pentru mine – cu D.

ANNE

• După încă două sau trei sedințe, treceți la masturbare. Pentru cuplurile heterosexuale, pasul următor este actul sexual, cu femeia deasupra. Preluați controlul pe rând, arătându-i partenerului ce vă place și ce nu și învățând unul despre celălalt. După o vreme, știind destule despre celălalt, puteți face dragoste.

ABORDAREA CORECTĂ

Poți face multe pentru a-ți îmbunătăți viața sexuală, poate chiar schimbându-ți părerea despre sex.

- Fii realistă: nu trebuie să crezi mesajele din mass-media despre sexul „perfect", ca apoi să fii dezamăgită.
- Fii răbdătoare: vor exista momente mai bune și mai puțin bune, dar trebuie să înveți să treci peste cele din urmă și să te concentrezi asupra celor bune.
- Fii dispusă să înveți de la el: află ce își dorește, ca să nu-l dezamăgești.
- Fii dispusă să îl înveți: oricât de îndrăgostiți ați fi, nu puteți citi gândurile. Arată-i ce te excită, ca să nu te simți dezamăgită.
- Fii dispusă să-ți acorzi timpul necesar pentru sex. Dă-i prioritate, nu te grăbi și mai ales nu uita de preludiu.
- Fii imprevizibilă: alternează rutina cu experimente, surprize, fantezii.

CÂND SEXUL E NEPLĂCUT
SENZAȚIA DE DISCONFORT ÎN TIMPUL ACTULUI SEXUAL

Mai mult de 10 % dintre femei spun că au în permanență senzația de disconfort când fac sex, fie că e vorba doar de preludiu, de masturbare sau de penetrarea propriu-zisă. Există mai multe explicații: diferite boli, lipsa excitării, sau pur și simplu stângăcia. Pe termen lung, pot apărea blocaje emoționale care fac sexul mai puțin plăcut, apoi pot duce la lipsa completă a senzației de excitare. E foarte important să înțelegem problema, dar nu să acceptăm disconfortul strângând din dinți. Trebuie să găsim soluțiile, astfel încât sexul să redevină plăcut.

Importanța lubrifierii

De multe ori, actul sexual e dureros pentru că lubrifierea e insuficientă. Când ești excitată și pregătită pentru penetrare, hormonii determină vaginul să secrete o substanță care îi permite penisului să pătrundă mai ușor în vagin. Sunt mai multe motive pentru care acest lucru nu se întâmplă. Se poate să suferi de un dezechilibru hormonal, din cauza pastilelor anticoncepționale, pentru că alăptezi sau pentru că te apropii de menopauză. E posibil să nu fii îndeajuns de excitată, pentru că ai trecut printr-o experiență dureroasă, ca de exemplu nașterea.

Pe termen scurt, soluția o reprezintă un gel lubrifiant. Pe termen lung, problemele hormonale se pot rezolva dacă iei suplimente hormonale. Dar cauza cea mai frecventă este graba și insuficienta ta excitare. Așadar, soluția este să te relaxezi, să acorzi atenție preludiului și să aștepți înainte de penetrare.

UNELE AFECȚIUNI *te fac să te simți mai obosită decât de obicei, altele sunt chiar dureroase. Urmărește-ți simptomele, astfel încât să poți face dragoste atunci când ești mai puțin obosită și durerea e sub control. Dacă poți comunica bine cu partenerul tău, spune-i ce ai vrea să facă pentru a te simți cât mai confortabil.*

E O PROBLEMĂ FIZICĂ?

Actul sexual dureros poate indica o problemă medicală. Dacă lubrifianții nu te ajută, sau dacă ai scurgeri anormale și sângerări, e bine să consulți un medic.

- Dacă ai menstre dureroase, un control medical ți-ar putea depista boala inflamatorie pelviană, endometrioza sau fibroame.

- Dacă simți nevoia să urinezi frecvent, e posibil să fie vorba despre o infecție a vezicii urinare. Evită să consumi lichide înainte de sex; medicul îți va prescrie un tratament cu antibiotice.

- Dacă durerea apare numai într-o anumită poziție, e posibil să fie prea multă presiune asupra ovarelor. Trebuie să faci un control medical să afli dacă e vorba de inflamații ale ovarelor sau de infecții. Dacă nu, schimbă poziția.

- Durerea când penetrarea e prea adâncă poate fi cauzată de o infecție.

- Dacă durerea apare numai în timpul actului sexual, se poate să ai probleme la nivelul vaginului; după tratament, ia măsuri de prevenire. Vezi pp. 36 - 37 pentru detalii.

PROBLEME GINECOLOGICE 36–37
CANCERUL ORGANELOR SEXUALE 38–39
COMUNICAREA SEXUALĂ 94–95
SEXUL DUPĂ NAȘTERE 122–23
CUM CERI AJUTOR 148–49

AFECȚIUNI CARE PROVOACĂ DISCONFORT

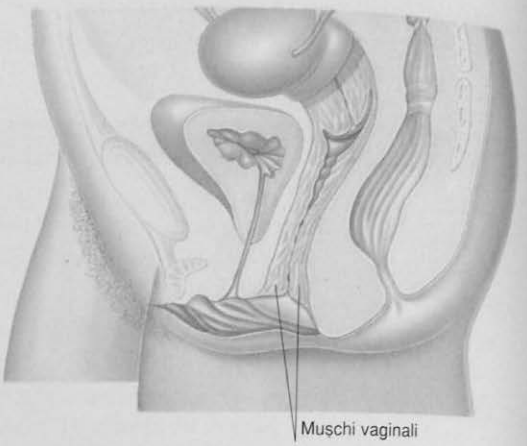
Cauza	Problema	Ce poate fi de ajutor
Artrită	Durerea îți poate da senzația de disconfort când te miști; mobilitatea redusă face unele poziții dificile.	Alege acel moment al zilei când durerea e redusă, ușurează-ți durerea făcând o baie caldă, ia analgezice înainte de a face dragoste, sprijină-te pe perne și experimentează diferite poziții
Paralizie cerebrală	Spasme musculare, rigiditate și slăbiciune, sexul e dificil; se poate întâmpla ca vaginul să nu fie suficient lubrifiat	Folosește perne pentru a avea puncte de sprijin; încearcă diferite poziții, folosește un vibrator; folosește lubrifiant pentru a ușura penetrarea
Afecțiuni cardiace	Oboseala duce la pierderea dorinței, durerile de piept îți distrag atenția de la actul sexual	Fă dragoste în perioada din zi când ești cel mai puțin obosită, ia pastile care reduc durerea și alege acele poziții care nu te obosesc
Anus artificial	Punga de stomie poate fi incomodă, se poate să te simți jenată de posibilele scurgeri.	Evită să mănânci sau să bei cu o oră înainte de a face sex. Golește punga înainte și încearcă acele poziții care minimalizează impactul pungii. Discută cu partenerul pentru a evita momentele neplăcute
Afecțiuni respiratorii	Dificultățile respiratorii îți limitează energia și mobilitatea	Ia pastilele recomandate sau folosește un inhalant înainte; evită să ai alergeni în preajmă; încearcă acele poziții care nu cer prea multă mișcare din partea ta, lasă-ți partenerul să preia rolul activ
Boli ale măduvei spinării	Paralizia duce la pierderea senzațiilor în zona genitală	Încearcă diferite poziții și fă dragoste fără a implica penetrarea vaginală
Intervenții chirurgicale	Din cauza durerilor, unele poziții nu sunt confortabile; pierderea unuia dintre membre te poate face să te simți neatrăgătoare	Întreabă-ți doctorul când ești în afara oricărui pericol, alege acele poziții care nu presează rana
Radioterapie	Dacă a fost folosită pentru a-ți trata organele genitale, cicatricile duc la strâmtarea vaginului, și atât actul sexual cât și masturbarea devin dureroase	Folosește mult lubrifiant

CÂND PENETRAREA E DIFICILĂ
CUM SĂ REDOBÂNDEȘTI CONFORTUL

Uneori, penetrarea e pur și simplu dificilă. În cel mai rău caz, apare vaginismul, iar reacțiile mentale și fizice sunt atât de puternice încât numai gândul la penetrare face mușchii să se încordeze, blocând accesul. O astfel de reacție împiedică examinările și testele, face imposibilă utilizarea tampoanelor, și poate fi foarte dăunătoare pentru relație.

Penetrarea este atât de des văzută ca fiind elementul esențial, încât ajungem să o confundăm cu actul sexual. Și de aceea ne simțim vinovate, incapabile să ne urmăm menirea naturală și vedem în această reacție ilogică un eșec. Partenerul, la rândul lui, se simte amenințat. Pe termen scurt, e frustrat, iar pe termen lung nu poate accepta ceea ce pentru el echivalează cu o respingere majoră.

Bineînțeles că avem și opțiunea de a refuza penetrarea. Dar pentru multe femei aceasta este esențială, deci ar trebui să ne putem bucura de ea dacă ne dorim cu adevărat.



În cazul vaginismului, spasmul mușchilor vaginali blochează complet intrarea în vagin.

Penetrarea devine astfel foarte dificilă, chiar și un deget sau un tampon mic sunt imposibil de introdus.

POSIBILITĂȚI FĂRĂ PENETRARE

Penetrarea e uneori dificilă tocmai pentru că o resimțim ca pe o obligație. Corpul nostru se revoltă la gândul că „trebuie". O soluție ar fi renunțarea la penetrare, pentru aproximativ o lună.

În acest timp, explorează nenumăratele posibilități ale sexului fără penetrare. (Sunt milioane de lesbiene care au o viață sexuală minunată fără penetrare). Încearcă săruturile, masajele, atingerile și mângâierile. Degetele și limba partenerului te pot aduce la orgasm, și îi poți returna favoarea. Dacă insistă asupra penetrării, cuprinde-i penisul în palme, în gură, între sâni, sub braț sau între coapse.

O dată ce v-ați consolidat încrederea facând dragoste fără penetrare, puteți trece mai departe, dar numai dacă îți dorești cu adevărat acest lucru.

DE CE SE ÎNTÂMPLĂ?

Disconfortul cauzat de penetrare poate avea mai multe explicații:

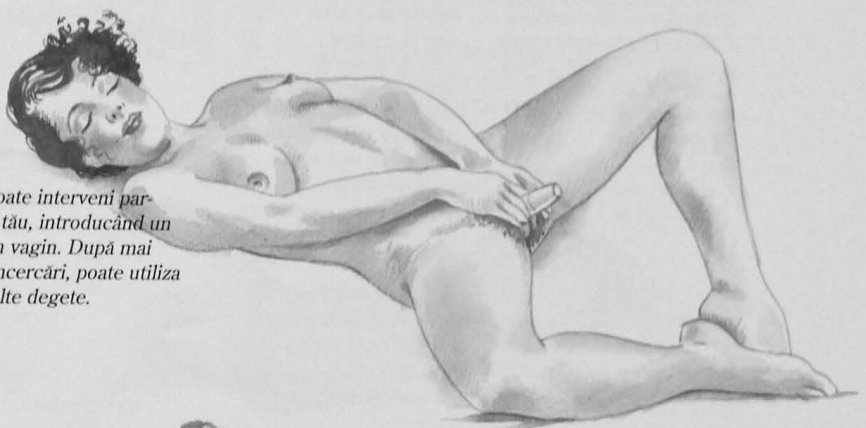
- O experiență neplăcută pe care ai dus-o până la capăt fără voia ta, doar pentru a-ți satisface partenerul. După câteva astfel de incidente, începi să devii tensionată.
- Un singur eveniment, ca de exemplu un control care te-a deranjat, un abuz sau chiar nașterea, a fost atât de traumatizant încât corpul refuză să mai coopereze.
- Dacă refuzi penetrarea, se poate să fie din cauză că ți se pare un gest prea intim, cu un anumit partener sau cu oricare, în general.

CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSĂȚI	26–27
PLĂCEREA CÂND ESTI SINGURĂ	54–55
STIMULAREA CLITORISULUI	78–79
CÂND SEXUL E NEPLĂCUT	136–37
CUM CERI AJUTOR	148–49

PENTRU A-ȚI DEPĂȘI TEMERILE, încearcă aceste exerciții. E esențial să rupi cercul vicios al temerilor încercând să te relaxezi și să preiei controlul. De aceea, trebuie să urmezi un ritm adecvat nevoilor tale.

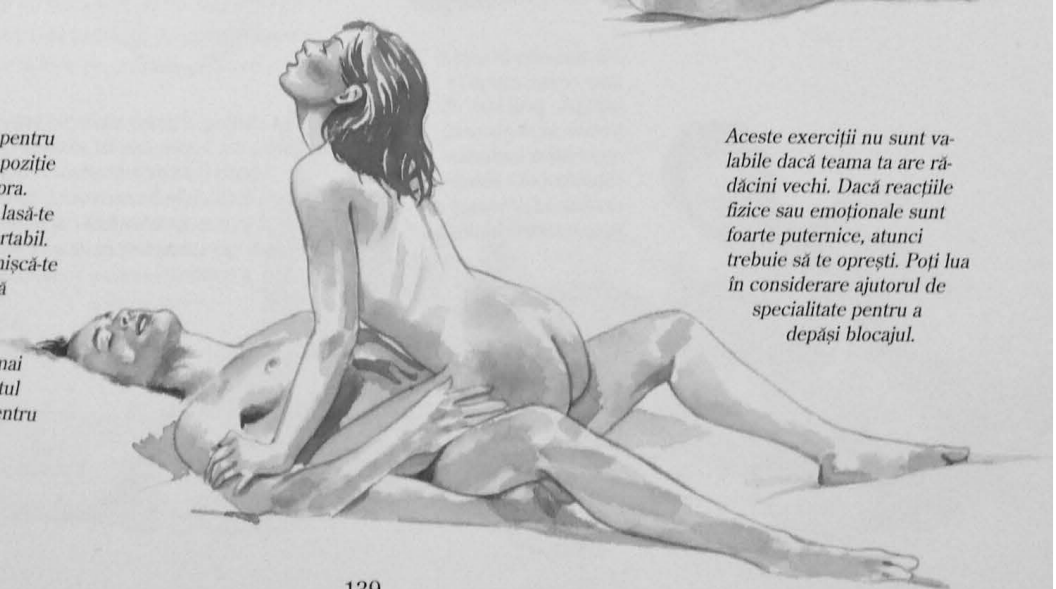
• Acordă-ți timp suficient, asigură-te că nu vei fi întreruptă. Relaxează-te, eventual fă o baie, și urmează instrucțiunile de la pagina 27 pentru autoexaminare. Repetă această activitate de câteva ori, până când te simți în largul tău.

• Lubrifiază-ți vârful unui deget (cu salivă sau cu ulei de masaj) și introdu-l încet în vagin. Relaxează-te. Împinge mai departe, iar dacă simți că mușchii ți se încordează, relaxează-te. Trebuie să deții controlul în permanență și să te poți relaxa. Repetă exercițiul până când devine confortabil.



• Utilizează două și apoi trei degete, sau un vibrator. Lubrifiază vârful și rămâi relaxată. Exersează din nou, până ai senzația de confort.

Apoi, poate interveni partenerul tău, introducând un deget în vagin. După mai multe încercări, poate utiliza mai multe degete.



• Când ești pregătită pentru penetrare, încearcă o poziție în care tu să fii deasupra. Lubrifiază-i penisul și lasă-te în jos, atât cât e confortabil. Păstrează controlul, mișcă-te numai atât cât simți că trebuie. Cu cât devii mai sigură pe tine, cu atât te poți mișca mai în voie, astfel încât actul sexual să fie plăcut pentru amândoi.

Aceste exerciții nu sunt valabile dacă teama ta are rădăcini vechi. Dacă reacțiile fizice sau emoționale sunt foarte puternice, atunci trebuie să te oprești. Poți lua în considerare ajutorul de specialitate pentru a depăși blocajul.

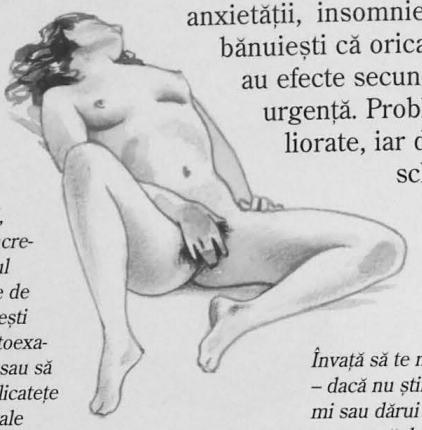
DREPTUL LA ORGASM

CUM AJUNGI LA ORGASM ALĂTURI DE PARTENER

Nici o femeie nu trebuie să își simtă sexualitatea amenințată dacă nu are orgasm de fiecare dată. Dar e la fel de adevărat că dacă își dorește un orgasm, trebuie să-l poată avea. Problema este că unele dintre noi nu au avut niciodată orgasm, în timp ce altele au foarte rar. Nu există motive reale pentru a accepta astfel de situații, și fiecare femeie poate lua măsuri pentru a avea orgasmele pe care și le dorește, atunci când și le dorește.

Probleme fizice

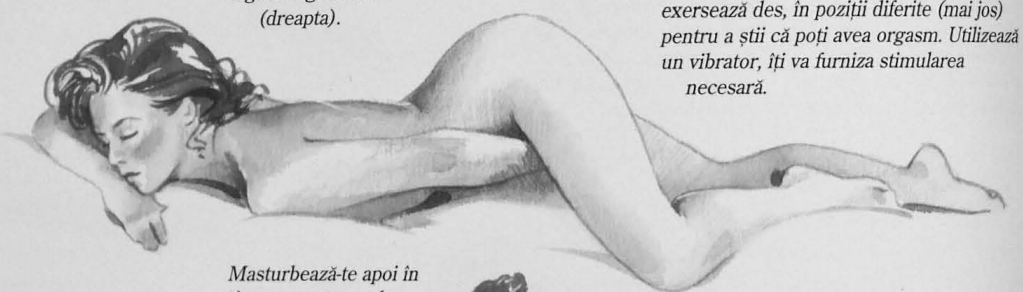
Există mai multe motive pentru care, dintr-o dată, nu mai putem avea orgasm. Diferite boli, ca diabetul, scleroza multiplă sau afecțiunile rinichilor, ca și dezechilibrele hormonale cauzate de contraceptivele orale afectează orgasmele, la fel și medicamentele pentru tratarea anxietății, insomniei sau depresiei. Dacă bănuiești că oricare dintre acești factori au efecte secundare, fă-ți un control de urgență. Problemele fizice pot fi ameliorate, iar dozele medicamentelor, schimbate.



DACĂ DIFICULTATEA de a ajunge la orgasm este o urmare a lipsei de experiență sau de exercițiu, mai degrabă decât a unui blocaj fizic sau emoțional, aceste exerciții te pot ajuta.

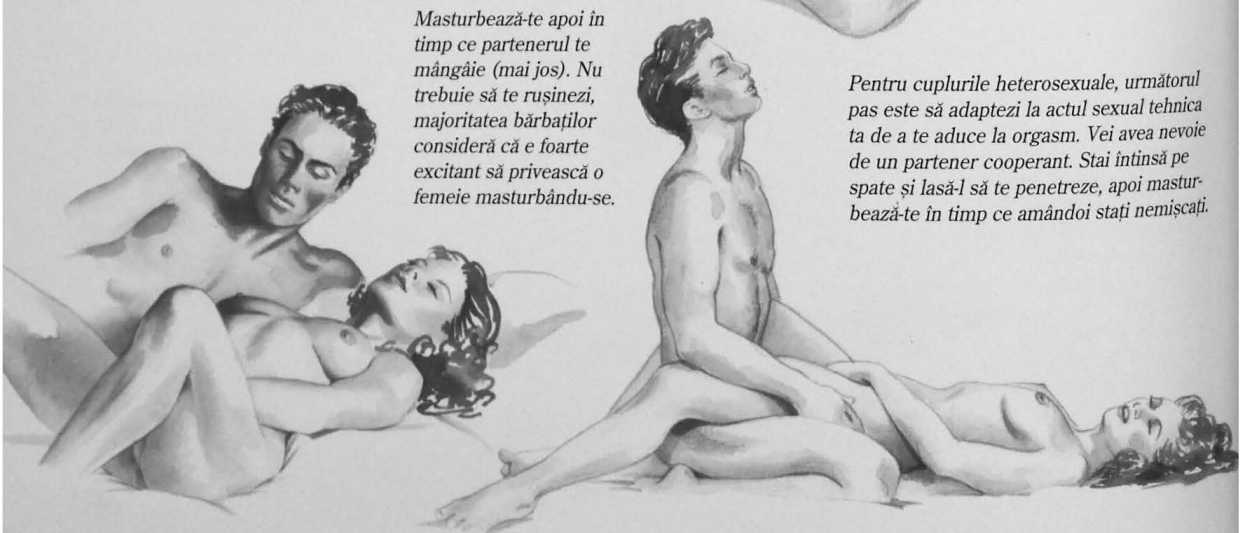
În primul rând, trebuie să ai încredere în propriul corp. Ai nevoie de timp să te privești goală, să te autoexaminezi (p. 27) sau să îți atingi cu delicatețe organele genitale (dreapta).

Învață să te masturbezi. E un lucru esențial – dacă nu știi ce îți dorești, nu vei putea primi sau dărui plăcere. O dată ce ai învățat, exersează des, în poziții diferite (mai jos) pentru a ști că poți avea orgasm. Utilizează un vibrator, îți va furniza stimularea necesară.



Masturbează-te apoi în timp ce partenerul te mângâie (mai jos). Nu trebuie să te rușinezi, majoritatea bărbaților consideră că e foarte excitant să privească o femeie masturbându-se.

Pentru cuplurile heterosexuale, următorul pas este să adaptezi la actul sexual tehnica ta de a te aduce la orgasm. Vei avea nevoie de un partener cooperant. Stai întinsă pe spate și lasă-l să te penetreze, apoi masturbează-te în timp ce amândoi stați nemișcați.



PLĂCEREA CÂND EȘTI SINGURĂ 54–55
STIMULAREA CLITORISULUI 78–79
COMUNICAREA SEXUALĂ 94–95
CUM CERI AJUTOR 148–49
INTENSIFICAREA ORGASMULUI 170–71

SIMULAREA ORGASMULUI

Ar trebui să simulezi orgasmul? Studiile arată că, la un moment dat, mai mult de 50 % dintre femei fac asta. Există și argumente pentru, și argumente împotrivă, majoritatea femeilor însă își fac reproșuri după.

Există mai multe motive pentru care să simulezi orgasmul: eviți „confruntările" de orice fel, îi faci pe plac partenerului (mai ales dacă este victima acelor mesaje din mass-media care spun că femeile vor orgasm cu orice preț), scapi de presiuni. Și e posibil ca antrenându-ți corpul să mimeze astfel de reacții să le obții, în cele din urmă, pe cele reale.

Dacă simulezi orgasmul și relația continuă, partenerul nu va ajunge niciodată să știe ce îți dorești și tu te vei umple de resentimente. Ți se va părea că nu știe cum să te satisfacă și vei fi chiar supărată că nu îți sesizează decepția. Dacă recunoști că nu ești satisfăcută, riști să pierzi încrederea reciprocă pe care s-a construit relația voastră.

Când ai un partener nou, avertizează-l că nu vei avea orgasm de fiecare dată, și asigură-l că nu e vina lui. Dar dă-i indicații precise despre cum te poate aduce pe culmile plăcerii.

BLOCAJE MENTALE

Dacă ajungi la orgasm singură, dar cu partenerul tău nu, sau dacă puteai în trecut dar acum ai o problemă, sentimentele tale pot fi reale obstacole. Încearcă să îți dai seama dacă vreuna din situațiile de mai jos ți se potrivește:

- Nu te simți în siguranță spunându-i partenerului de ce ai nevoie. Învață să îți dezvolți abilitățile de comunicare.
- Problemele de cuplu te împiedică să te concentrezi asupra ta și să ajungi la orgasm.
- Ești prea apropiată de partener, și singura ta grijă este să îi faci lui pe plac. Trebuie să înveți să te concentrezi și asupra ta, să te gândești la propria plăcere.
- Treci printr-o perioadă foarte stresantă, poate din cauza pierderii locului de muncă. Dacă reduci stresul, poți ajunge mai ușor la orgasm.
- Nu ai mai făcut sex de mult – de exemplu, după ce ai născut – iar acum nu mai ești sigură nici de felul în care arăți și nici de ce trebuie să faci. Concentrează-te asupra senzațiilor de moment.

Un ultim pas este adoptarea unor poziții care să îți permită să te masturbezi, uneori chiar fără ca el să observe. Acordă multă atenție preludiului, folosește suficient lubrifiant și fă în așa fel încât să ajungi la orgasm. Se poate să preferi anumite poziții care te fac să deții controlul, mișcându-te într-un anumit fel, atingându-te și schimbând ritmul. Dezvoltă-ți în timp posibilitatea de a ajunge la orgasm cu mai multă sau mai puțină stimulare a clitorisului.

EJACULAREA PRECOCE
CÂND TERMINĂ PREA REPEDE

Una dintre cele mai frecvente probleme sexuale ale bărbaților este ejacularea precoce. Dacă nu a făcut sex de mai multă vreme, sau dacă e cu o nouă parteneră, totul se poate termina în câteva minute. Fie ajunge la orgasm fără să-și fi satisfăcut partenera, fie, alteori, ejaculează imediat după ce are erecție, chiar înainte de penetrare.

În general, femeile nu au probleme legate de astfel de situații. Dacă se întâmplă cu un nou partener, ne simțim bine pentru că îl vedem copleșit de plăcere. Reacționăm cu calm și dacă partenerul ajunge la orgasm înaintea noastră în mod constant, mai ales dacă știe, apoi, cum să ne satisfacă. Explicația ar putea fi vechea prejudecată că orgasmul masculin e mai rapid.

Problema apare, însă, atunci când ajunge la orgasm instantaneu. Și avem tot dreptul să fim îngrijorate. Ejacularea rapidă e un semn că e excitat, ejacularea instantanee semnalizează o problemă. Înseamnă că nu este conștient de semnalele pe care i le trimite propriul corp, poate pentru că nu a învățat să le recunoască, sau pentru că emoțiile sunt atât de puternice încât ignoră aceste avertizări. Această problemă are neapărat nevoie de ajutor de specialitate pentru a ajuta bărbatul să se bucure de momente prelungite de plăcere sexuală.

Istorii personale

Da, de obicei are orgasm înaintea mea. Nu e o problemă – în 30 de ani, am învățat să ne descurcăm. Uneori, el se abține cât poate și eu mă străduiesc mult, dar de cele mai multe ori e mai bine să nu te împotrivești cursului firesc al lucrurilor. Ador să îl văd că se simte bine, fără să trebuiască să mă aștepte sau să își facă griji pentru mine. Ador să îi văd privirea când are orgasm.

SYLVIA

ÎL POȚI AJUTA atunci când ajunge la orgasm înaintea ta (spre deosebire de situația în care nu se poate controla).

- *Faceți dragoste când e obosit, ca să dureze mai mult.*
- *Nu îl stimula prea mult înainte de sex.*
- *Nu te grăbi, excitându-l prea tare, prin sex oral de exemplu.*
- *Încercați mai mult de o partidă de sex de fiecare dată – cu cât ejaculează mai mult, cu atât va dura mai mult data viitoare.*
- *Stabiliți semnale reciproce, astfel încât, când se apropie de orgasm, să vă opriți amândoi, pentru a-i lăsa timp să se liniștească.*

- *Folosește tehnica „presării".*
De îndată ce are erecție și se apropie de orgasm, prinde penisul între arătător și celelalte degete, presând ușor; în aproximativ 30 de secunde, erecția va slăbi.
- *Poți încerca și această tehnică în timpul actului sexual, dacă vrei să amâni momentul ejaculării: dacă te-a penetrat deja, presează baza penisului cu o mișcare fermă.*
După 30 de secunde, erecția va slăbi și veți putea continua.

CUNOAȘTE-L PE EL 62–63
SATISFACEREA UNUI BĂRBAT 72–73
POZIȚII SEXUALE 76–77
CUM CERI AJUTOR 148–49

Istorii personale

Ne-am cunoscut la o petrecere și într-o oră eram deja în pat. Am fost foarte flatată, mai ales când a ejaculat imediat după ce m-a penetrat. Am hotărât să încercăm și dimineața. S-a întâmplat același lucru, din nou și din nou. Relația a durat cam două săptămâni. Pur și simplu nu îi făceam față. Nu mergea cum trebuie – termina prea repede. Privind înapoi, îmi dau acum seama că era o problemă serioasă, cu care el nu se descurca, și pentru care eu eram prea tânără.

RACHEL

UN BĂRBAT *poate învăța să înțeleagă semnalele propriului corp. Aceste exerciții îl antrenează pentru a-și putea controla nivelul de excitare. E bine să se oprească mai multe zile asupra fiecărui pas.*

- *Întâi, e indicat să se masturbeze, cu mâna uscată. Atunci când se apropie de orgasm, trebuie să se oprească și să se relaxeze.*
- *Dacă reușește acest lucru de trei ori la rând, poate trece la etapa următoare, adăugând lubrifiant pentru a intensifica senzațiile.*
- *După alte trei încercări, poți interveni. Folosește-ți mâna (sus), dar oprește-te de îndată ce apar primele semnale ale orgasmului.*
- *Încearcă apoi sexul oral, dar trebuie ca el să te avertizeze că se apropie de orgasm. Exersați până deține controlul în totalitate.*
- *În cele din urmă, treceți la actul sexual propriu-zis. E bine ca tu să fii deasupra și să te oprești când îți spune. Scopul este să puteți încerca orice poziție, astfel încât el să se abțină cât este necesar.*

DIFICULTĂȚI DE ERECȚIE

CUM STIMULEZI ERECȚIA

Aproape orice bărbat are, la un moment dat, probleme de erecție. E firesc – adesea, e vorba doar de o pierdere temporară a încrederii. Dar poate fi dăunătoare pentru stima de sine, iar noi o resimțim ca pe un eșec. Dacă descoperim cauzele, avem la îndemână mai multe soluții.

Cum abordezi problema performanței

Presiunea performanței apare cel mai adesea atunci când un bărbat nu reușește să aibă erecție și ajunge să se teamă că nu va mai avea niciodată. Partea cea mai jenantă este că femeile adesea înrăutățesc situația. Avem impresia că suntem vinovate pentru lipsa erecției și devenim defensive. Credem că este un semn că nu îi mai suntem pe plac, și suntem afectate emoțional. El ajunge să creadă că suntem furioase sau că nu ne pasă, și rezultatul este cel mai adesea nefericit.

Îi poți fi de ajutor. Înconjoară vârful penisului cu un inel format din degetul mare și cel arătător și presează ușor, încearcă sexul oral sau mișcă-te încet, astfel încât să îl ajuți să ajungă înăuntrul tău. Dacă nimic dintre acestea nu funcționează, renunță la sex pentru o noapte. Cu următoarea ocazie, lasă-l să stabilească ritmul pentru a simți că deține controlul, sau faceți dragoste în locuri neobișnuite, în alte momente decât de obicei, eliminând astfel stresul. Dacă, în timp, continuă să nu aibă erecție, rămâi calmă și zâmbitoare și încearcă metodele de mai jos.

DACĂ PARTENERUL TĂU *are constant probleme de erecție, încearcă una din metodele următoare:*

- *Renunță la actul sexual pentru câteva săptămâni, eliminând astfel presiunea.*

Săruturile, îmbrățișările și masajele pot fi înlocuitori.

- *Dacă are erecție, încearcă să o menții o vreme, renunțând apoi. Trebuie să știe că erecțiile sunt posibile, că nu trebuie să insiste asupra uneia dintre ele.*
- *Când erecțiile sunt normale, încercați o poziție în care tu să fii deasupra, mișcându-te astfel încât să îl ajuți. Lasă-l să se concentreze asupra lui, să facă ceea ce simte că e bine.*

CUNOAȘTE-L PE EL 62–63
SATISFACEREA UNUI BĂRBAT 72–73
COMUNICAREA SEXUALĂ 94–95
CUM CERI AJUTOR 148–49
SEXUL CÂND ÎMBĂTRÂNEȘTI 186–87

Istorii personale

Totul a început după ce am avut-o pe Sarah. Am avut multe probleme, și câteva luni după naștere pur și simplu nu suportam să îl simt înăuntrul meu, așa că nu am mai făcut sex. Când cicatricile s-au vindecat, am încercat din nou, dar el nu a mai avut erecție.

Medicul ne-a sugerat terapia sexuală, am discutat, și am considerat că merită. Am așteptat trei luni – fără să facem sex – pentru o programare. Am discutat despre ce se întâmplă, problema lui Mike era că se îngrijorase atunci când, după primele încercări, eu țipasem. Nu vroia să îmi facă rău.

Partea ciudată a fost aceea cu exercițiile acasă. Părea neobișnuit să dedicăm un anumit timp sexului, și mai neobișnuit să ignorăm erecțiile. A fost minunat să ne sărutăm, să ne atingem și să ne îmbrățișăm, și erecția lui Mike a revenit, deși a trebuit să așteptăm câteva săptămâni ca terapeutul să ne lase să facem sex. Problema a dispărut – și nu aș intra în panică dacă ar reapărea.

TINA

TOTUL E ÎN MINTE

Bărbații nu au fost niciodată supuși unei presiuni psihologice atât de mari ca în ziua de azi, iar problemele de erecție sunt rezultatul unor blocaje mentale și fizice.

- Se poate să fie stresat din cauza serviciului, a problemelor de familie, a unei decizii dificile sau a unei crize, cum ar fi șomajul. Fii alături de el, preia inițiativa și acordă atenție preludiului, fără a te aștepta la performanță.

- Se poate să îi fie teamă că vei rămâne însărcinată. Luați împreună măsurile necesare pentru a vă asigura că acest lucru nu se va întâmpla.

- Se poate să nu fie atras de femei sau să nu fie sigur de orientarea lui sexuală. În acest caz, nu poți ignora problema și trebuie fie să renegociezi relația, fie să îi pui capăt.

- Poate fi vorba de inhibiție, ca urmare a vreunei traume sau a sentimentului de vină. Are nevoie de înțelegere sau chiar de terapie pentru a rezolva problema.

- Dacă relația e dificilă, se poate să nu te mai dorească. Rezolvați conflictele, discutați, exprimați-vă sentimentele (v, pp. 132 - 133) sau cereți ajutor de specialitate.

- Se poate să își fi pierdut interesul dacă sexul a devenit plictisitor. Încearcă să schimbi momentul și locul în care faceți sex, dă-ți frâu liber fanteziei sau folosiți jucării sexuale.

- Dacă nu are experiență, sau dacă e la începutul unei relații pe care și-a dorit-o foarte mult, se poate să îi lipsească încrederea. Are nevoie de timp și de sprijinul tău.

• *Numai atunci când e sigur pe el poate trece „deasupra", pentru că această poziție îi induce nevoia de performanță. Dacă își pierde încrederea la un moment dat, luați-o de la capăt, urmând pașii descriși.*

DIFICULTĂȚI DE ERECȚIE
METODE FIZICE ȘI CHIRURGICALE DE REZOLVARE A PROBLEMEI

CAUZE FIZICE?

● Există numeroase cauze fizice ale pierderii erecției: nivelul scăzut de testosteron, probleme ale centrilor nervoși care controlează erecția, lipsa presiunii sângelui care irigă penisul. Astfel de probleme sunt cauzate de lipsa condiției fizice, de abuzul de alcool și țigări, de răni sau de intervenții chirurgicale, de boli ca diabetul, disfuncționalități ale rinichilor, scleroza multiplă, cancer, epilepsie, tensiune crescută.

● Soluțiile sunt numeroase: intervenție chirurgicală la nivelul arterelor și venelor pentru a reface presiunea sângelui, injecții cu papaverină (un derivat din opiu care nu provoacă dependență) pentru a stimula erecția, sau Viagra. Unii experți susțin că suplimentele hormonale sunt de folos. Merită să îl încurajezi să vadă un medic, fie și numai pentru a stabili cu exactitate cauza.

PENTRU O ERECȚIE TEMPORARĂ, *există numeroase variante de inele pentru penis. Acestea înconjoară penisul și opresc retragerea sângelui (sus) sau provoacă erecția printr-un mecanism de aspirare. Aceste mijloace sunt de obicei eficiente, dar inelul nu trebuie să fie prea strâmt, pentru că pot apărea daune iremediabile.*

DACĂ PIERDEREA ERECȚIEI *e incurabilă, partenerul tău poate opta pentru un implant (stânga). Procedura presupune implantarea unor tije în penis, inducând o erecție permanentă. Aceasta este o schimbare ireversibilă în fiziologia unui bărbat, deci decizia trebuie cântărită cu atenție.*

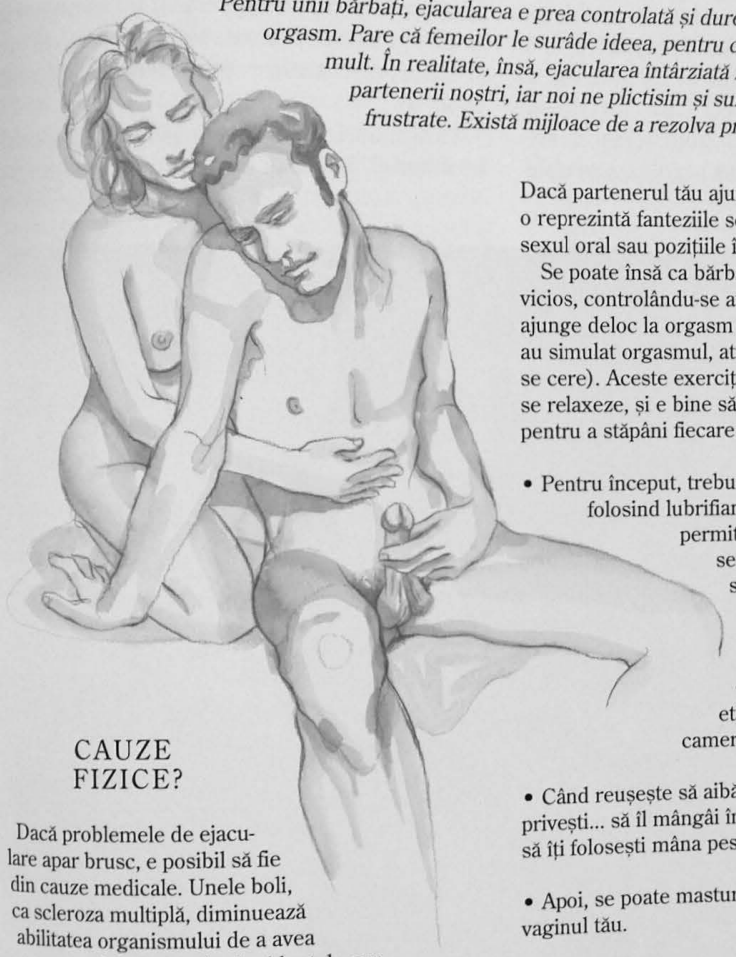
VIAGRA

Medicamentul cu cele mai rapide vânzări din istorie, Viagra relaxează musculatura penisului și facilitează circulația sângelui, obținându-se astfel erecția. E foarte eficient în cazurile în care există probleme circulatorii, dar Viagra nu crește libidoul, fiind ineficientă în cazurile în care problema e pierderea interesului sau relația nesatisfăcătoare.

CÂND SEXUL E NEPLĂCUT 136–37
EJACULAREA PREMATURĂ 142–43
CUM CERI AJUTOR 148–49

EJACULAREA ÎNTÂRZIATĂ

Pentru unii bărbați, ejacularea e prea controlată și durează prea mult să ajungă la orgasm. Pare că femeilor le surâde ideea, pentru că actul sexual durează mai mult. În realitate, însă, ejacularea întârziată îi frustrează și irită pe partenerii noștri, iar noi ne plictisim și suntem, la rândul nostru, frustrate. Există mijloace de a rezolva problema.



CAUZE FIZICE?

Dacă problemele de ejaculare apar brusc, e posibil să fie din cauze medicale. Unele boli, ca scleroza multiplă, diminuează abilitatea organismului de a avea orgasm și de a ejacula. Accidentele sau intervențiile chirurgicale în zona genitală (ca, de exemplu, operația de prostată), pot fi cauze ale problemei, dar e posibil să ajungă, totuși, la orgasm, în ciuda problemelor de ejaculare. Dacă urmează vreun tratament pentru scăderea tensiunii arteriale, medicația sau dozele pot fi schimbate cu succes. Sugerează-i să ceară sfatul medicului dacă ți se pare că una dintre aceste cauze are legătură cu problema lui.

Dacă partenerul tău ajunge greu la orgasm, soluția o reprezintă fanteziile sexuale, preludiul prelungit, sexul oral sau pozițiile în care el e deasupra.

Se poate însă ca bărbații să fie prinși într-un cerc vicios, controlându-se atât de mult încât nu mai pot ajunge deloc la orgasm (43 % dintre bărbați spun că au simulat orgasmul, atunci când au simțit că asta li se cere). Aceste exerciții sunt menite să îl ajute să se relaxeze, și e bine să dedice mai multe zile pentru a stăpâni fiecare pas în parte.

- Pentru început, trebuie să se masturbeze – folosind lubrifiant și o mișcare care să îi permită să ajungă la orgasm. Dacă se simte tensionat, trebuie să se oprească și să se concentreze asupra senzațiilor.

- Când a trecut de această etapă, te poate lăsa să intri în cameră, dar fără să te uiți.

- Când reușește să aibă orgasm, te poate lăsa să privești... să îl mângâi în timp ce se masturbează... să îți folosești mâna peste a lui.

- Apoi, se poate masturba tot mai aproape de vaginul tău.

- Când e sigur de sine, te poate penetra pentru a ejacula în vaginul tău.

- Continuați exercițiul până când te poate penetra din ce în ce mai devreme, ejaculând în vagin.

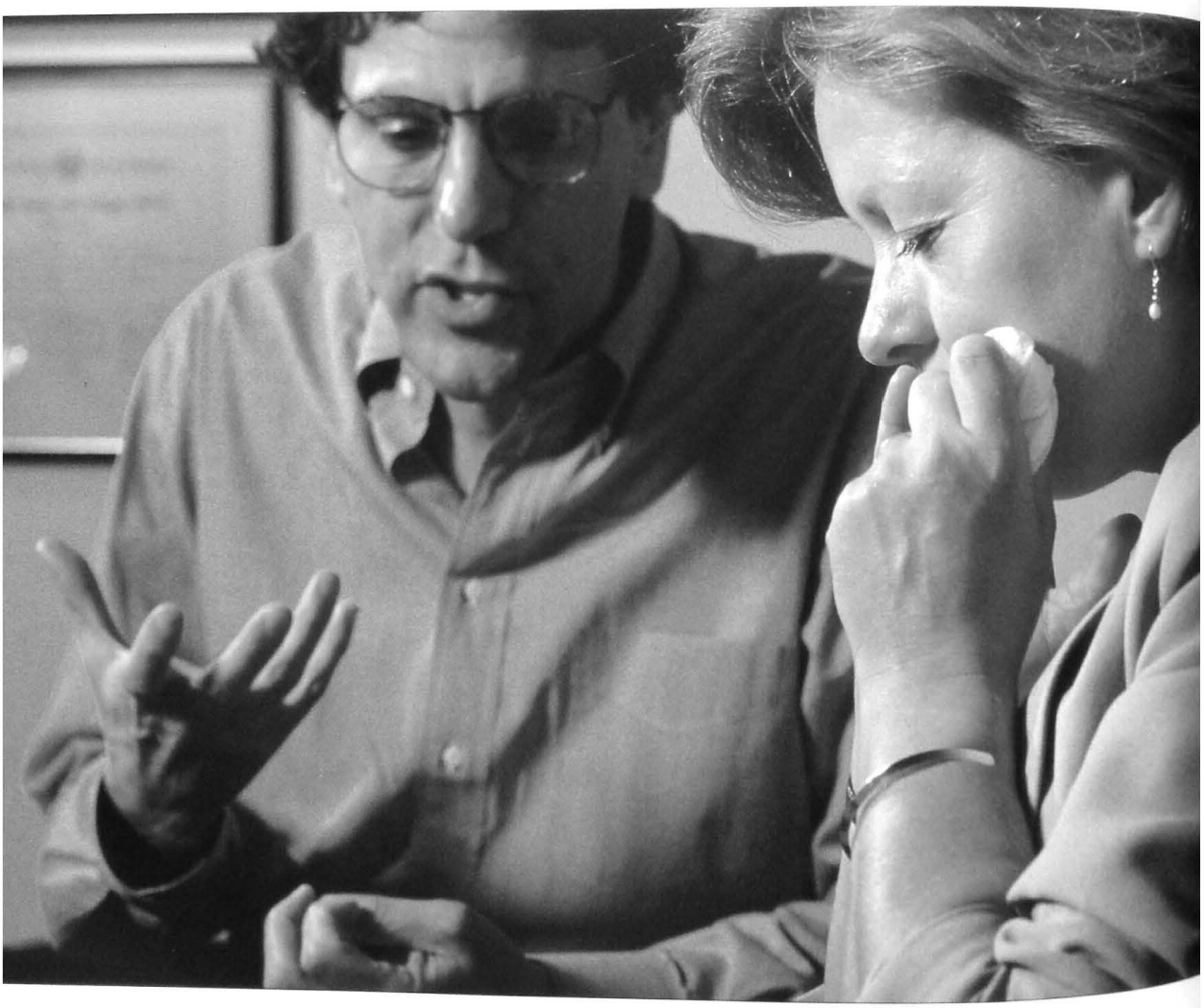
Cum Ceri Ajutor

ALEGEREA UNUI TERAPEUT SAU A UNUI PSIHOLOG

Din ce în ce mai multe dintre noi ne gândim, tot mai des, să profităm de beneficiile oferite de terapia sexuală. Începem să ne dăm seama că a cere ajutor pentru o problemă sexuală nu e soluția extremă. Terapia e foarte folositoare în situațiile dificile și ne permite să facem față unor situații cu care nu ne-am descurca singure. Dacă alegem terapia, alegem să fim în control, să ne rezolvăm problemele și să ne îmbunătățim vizibil viața.

Poți merge singură la terapie dacă vrei să rezolvi o problemă individuală. Dacă ai o relație, e de preferat să mergeți împreună, pentru a învăța unul despre celălalt, deși la unele ședințe veți merge separat pentru anumite aspecte.

Terapeutul va începe printr-o „istorie" a problemei, luând în considerare trecutul medi-



COMUNICAREA SEXUALĂ 94–95
SENTIMENTELE SEXUALE 96–97

cal, mesajele sexuale din copilărie, și starea actuală a relației. Veți analiza împreună toate acestea, iar terapeutul va pune întrebări și va face sugestii. Se poate să îți ceară să privești lucrurile altfel - observând relațiile trecute, dezvoltând un vocabular sexual al vostru, sau stabilind anumite scopuri pentru viitor.

În special în cazul terapiei sexuale, e posibil să căpătați și „teme pentru acasă", cum ar fi masturbarea, îmbrățișările, anumite poziții. Multe dintre exercițiile propuse în acest capitol se bazează pe sfaturile terapeuților.

Terapia sexuală poate prezenta anumite dificultăți, mai ales pentru că e un domeniu puțin cunoscut. E posibil să ți se pară că relația merge mai prost decât înainte, că nu face progrese, și că exercițiile sunt dificile. Nu te îngrijora și, dacă poți, continuă. În timp, apar ameliorările. Așteaptă-te la o revigorare progresivă dar sigură a vieții tale, la capacitatea de a rezolva problemele mai ușor și la optimism în privința viitorului. Dacă aceste lucruri nu se întâmplă, ai nevoie fie de un alt terapeut, fie de o altă metodă.

DACĂ PARTENERUL REFUZĂ

Pentru rezultate satisfăcătoare, e nevoie, cel mai adesea, să mergeți împreună la terapie. Dacă partenerul tău refuză, iată câteva sugestii pentru a-l convinge:

- Majoritatea refuzurilor au la bază teama – de a fi judecat, criticat, sau de a vorbi despre probleme delicate. Nici un terapeut bun nu va învinui, ridica tonul sau insista. Discută cu partenerul temerile pe care le aveți, pentru a vă lămuri.

- Evită, în același timp, și asigurările. Abordarea problemelor sexuale e dificilă la nivel emoțional, chiar dacă disconfortul pe termen scurt duce la rezultate pozitive pe termen lung. Dacă de la rău se ajunge la mai rău, puteți oricând renunța.

- Nu forța lucrurile. Dacă partenerul tău nu e deloc interesat, îl poți duce la o ședință șantajându-l, dar nu va fi cooperant. Mergi singură. Dacă obții rezultate, e posibil să ți se alăture.

MULTE CUPLURI *aleg terapia gândindu-se că anumite aspecte din viața lor sexuală trebuie schimbate. Tehnicile îmbunătățite sau înțelegerea nevoilor celuilalt vor face diferența. O dată ajunși la terapie, puteți avea surpriza de a descoperi cauze indirecte – mânie neexprimată, durere sau chiar anumite amintiri din copilărie.*

PSIHOLOG SAU TERAPEUT?

Ajutorul psihologului pe probleme individuale sau de cuplu presupune concentrarea asupra problemelor emoționale care vă afectează viața sexuală. Nu sunt incluse exercițiile recomandate în terapia sexuală, ci doar discuțiile și stabilirea unor obiective.

Poți cere ajutorul psihologului pentru:

- *O traumă prezentă sau trecută: un avort, o sarcină pierdută, abuz sexual sau respingere.*
- *O problemă emoțională personală, ca nesiguranța legată de aspect sau de lipsa unui partener.*
- *Probleme de cuplu, cum sunt aventurile sau certurile frecvente.*

Majoritatea terapeuților, de altfel, sugerează să consultați un psiholog înainte de terapie, mai ales dacă în relația voastră există inidicii ale unor astfel de pericole.

Dacă încercați exercițiile din acest capitol și încă aveți probleme, căutați un terapeut. Aveți, probabil, nevoie de ajutor de specialitate pentru a depăși problema.

Potențialul Sexual

EXISTĂ UN PERICOL CARE AMENINȚĂ sexul satisfăcător. Atunci când pasiunea de la început dispare, și ne găsim într-o relație stabilă, avem tendința de a accepta ceea ce avem, și să nu ne mai gândim la ce am putea avea. Pentru simplul motiv că sexul ne satisface, încetăm să căutăm mijloace de a-l îmbunătăți. Cariera, copiii și viața cotidiană sunt mult mai importante și, astfel, încet și sigur, sexul nu mai are importanța cuvenită în viețile noastre.

Pericolul apare atunci când ajungem chiar să ignorăm sexul. Sau când, pur și simplu, rămâne static, fără să simțim nevoia de a schimba sau îmbunătăți ceva, până când nu apare o problemă care să ne atragă atenția, ridicând semne de întrebare cu privire la relație.

Sexul reușit nu e deloc static. Se schimbă și se dezvoltă. Se schimbă o dată cu noi, cu dorințele și preferințele noastre. Potențialul nostru sexual e realizat pe deplin numai atunci când împingem cât mai departe limitele sexului satisfăcător.

DEZVOLTAREA SEXUALITĂȚII *înseamnă să încercăm ceva diferit – cărți erotice, jucării sexuale, explorarea fanteziilor sexuale. Dar și o simplă experiență ca dușul împreună cu partenerul poate fi o cale de dezvoltare a sexualității. Mintea și trupul sunt suficiente pentru a-ți spori potențialul sexual, dacă îți folosești imaginația și dacă experimentezi.*

SCHIMBAREA DECORULUI
VARIAȚII CARE INTENSIFICĂ SEXUALITATEA

Pe măsură ce o relație avansează, e adesea tentant să ne limităm la un scenariu tradițional în ceea ce privește alegerea momentului și a locului, și sexul să însemne doar o seară petrecută în dormitor.

Dacă suntem conștiente de modul în care, încet dar sigur, ne limităm opțiunile, și dacă alegem deliberat să depășim aceste limite și să schimbăm decorul, înseamnă că am descoperit o modalitate eficientă de a ne menține viața sexuală interesantă și proaspătă.

AFRODISIACELE sunt substanțe despre care se știe că excită, dar multe nu dau rezultatele așteptate și au efecte secundare neplăcute. Roșiile și țelina te stimulează pentru că seamănă cu organele sexuale masculine; o cantitate mică de alcool e relaxantă, dar prea mult diminuează dorința; stridiile au un miros ciudat, „de sex"; se spune că ginsengul e eficient, dar nu există dovezi clare; Cantarida (musca spaniolă) inflamează uretra, inducând o stimulare periculoasă a penisului și a clitorisului.

DACĂ, ÎN MOD NORMAL, dispui de timp când faci sex, încearcă o partidă rapidă (stânga) – poate doar partial dezbrăcați – undeva unde nu ai face sex de obicei, de exemplu în bucătărie.

CÂND IUBEȘTI, afecțiunea e de bază în sexualitate; încearcă o „luptă" prietenească (sus), vă poate excita pe amândoi. Dacă el câștigă prea des, spune-i să țină ochii închiși sau să nu te atingă deasupra taliei.

PREGĂTIREA DECORULUI 60–61
FANTEZIILE ȘI SEXUL 154–57

UN REFUGIU INTIM

Mai ales dacă împarți locuința cu alții, vei dori să găsești un spațiu propice pentru sex.

- Decorurile și mobila trebuie să inducă un anumit confort vizual și tactil, să nu amintească de lumea exterioară; în special de locul de muncă.
- Izolează fonic camera, poate tapetând pereții cu draperii și podelele cu covorașe groase.
- E bine să fiți aproape de toaletă, pentru a trece ușor de la duș la sex și invers.
- Folosește lumânări și lumini difuze.
- E indicat să existe o sursă de încălzire, pentru a putea crește rapid temperatura camerei.
- Alege cel mai mare pat pe care ți-l poți permite, de preferință cu salteaua la nivelul osului pubian al partenerului atunci când e aplecat pentru o penetrare confortabilă. Salteaua trebuie să fie suficient de tare pentru ca fesele tale să nu se afunde în ea. E bine să ai la îndemână mai multe perne, pe care să ți le așezi sub fese pentru a câștiga înălțime.
- Dacă vreți să faceți dragoste pe jos, lasă loc pentru un covoraș moale și încearcă să ai la îndemână un scaun fără brațe.
- Mai ai nevoie de un televizor și video pentru filme erotice, de o oglindă mare și de un dulap (cu cheie, dacă și copiii au acces în cameră) pentru jucării sexuale, cărți erotice, uleiuri pentru masaj și contraceptive.

Istorii personale

Când ne-am cunoscut, locuiam la capetele opuse ale țării, așa că făceam sex la telefon. Ne împărtășeam fanteziile – adesea dezvoltate pe parcursul mai multor zile. Ne spuneam exact ce am vrea să ne facem unul altuia. Ne masturbam, ascultând cum respirația ni se accelerează tot mai tare. De obicei, se întâmpla în pat – noaptea târziu, înainte să adormim sau când ne trezeam. Ne jucam tot felul de jocuri – eu începeam să mă masturbez, apoi mă prefăceam obosită și trebuia să mă roage să continuu, alteori prelua el controlul spunându-mi când să încep și când să mă opresc, ajungeam la un pas de orgasm, până când chiar nu mă mai puteam abține.

SARAH

SEXUL ÎN AER LIBER e cel mai indicat în zonele cu un climat cald, deși pădurile din zonele temperate îți asigură intimitatea. E foarte romantic să faci dragoste în mare, mai ales la răsărit sau la apus, sau în piscină, iar avantajul este că poți încerca poziții imposibile pe uscat.

FANTEZIILE ȘI SEXUL
INTENSIFICAREA SENZAȚIILOR DINCOLO DE REALITATE

Femeile s-au temut multă vreme de fanteziile sexuale. Acestea pot părea neloiale față de parteneri și mult îndepărtate de viața reală. Unele fantezii pot fi chiar riscante, agresive sau de o docilitate care ne sperie.

Cu toate acestea, sondajele arată că majoritatea femeilor au fantezii sexuale. Visăm la experiențe sexuale aproape ireale, ne excită imaginile cu tentă sexuală atunci când ne masturbăm și ne intensificăm senzațiile imaginându-ne că un partener necunoscut ne satisface.

Mințile noastre sunt foarte puternice: stimularea mentală poate, singură, să determine răspunsuri fiziologice. Mintea ne permite să umplem un gol creat fie de absența temporară a partenerului, fie de lipsa acestuia. Putem astfel să experimentăm, să încercăm scenarii imposibile în viața reală, sau să le dăm curs acelora care în realitate ne înspăimântă. Fanteziile sunt mereu ținute sub control (studiile arată, spre exemplu, că femeile care își imaginează că sunt forțate să facă sex fac distincția clară între imaginație și supunerea reală).

Atitudinile sunt în schimbare. Ultimele cercetări arată că femeile care au fantezii sexuale nu se consideră nici neloiale nici infidele partenerilor, ci, dimpotrivă, au o viață sexuală mai satisfăcătoare. Începem acum să înțelegem că mințile noastre au o capacitate de a provoca plăcere la fel de mare ca și corpurile noastre.

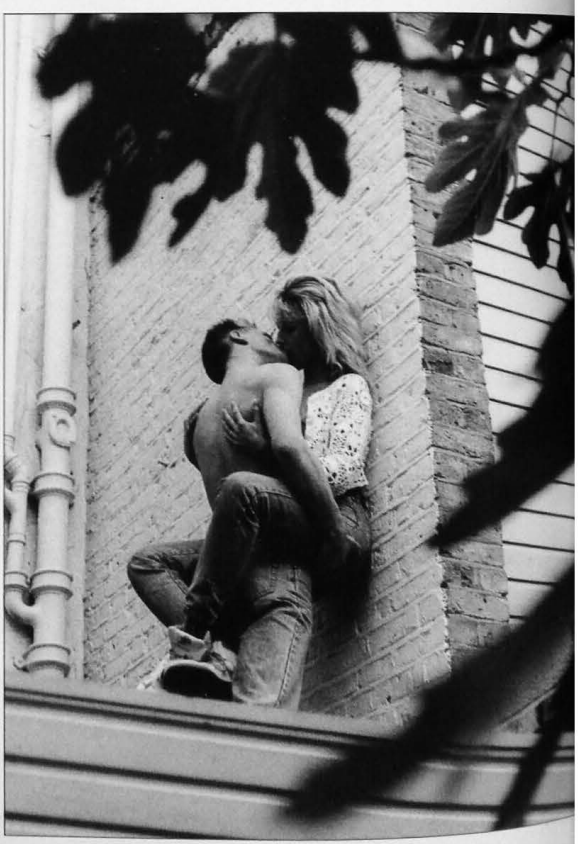
DĂ FRÂU LIBER FANTEZIILOR

- Ai nevoie de timp și de un loc unde să nu fii deranjată. Începe prin a te relaxa, respirând adânc și devenind conștientă de corpul tău – imaginează-ți un fluid cald care te traversează din vârfurile degetelor până spre creștet, insistând asupra organelor sexuale.

- Amintește-ți o experiență sexuală reușită. Las-o să se deruleze ca un film, ascultându-i sunetele, urmărind fragmente de imagini, retrăind senzațiile. Reia filmul, schimbând decorul și intensificând senzațiile, insistând asupra acțiunilor și cuvintelor.

- În timp, fii tot mai experimentală. Transformă un incident oarecare din viața cotidiană într-o întâlnire sexuală, sau joacă rolul principal din cartea erotică preferată.

- Pentru a evita ca fanteziile să afecteze viața reală, de cuplu, implicați-vă amândoi. Imaginează-ți că sunteți amândoi în decorul fanteziei tale, și amestecă realitatea cu ceea ce se întâmplă în mintea ta.



MESAJELE SEXUALE	12–13
MINTEA SEXUALĂ	42–43
PERSONALITATEA SEXUALĂ	44–45
SCHIMBAREA DECORULUI	152–53
FANTEZIILE ȘI SEXUL	156–57

VISE EROTICE

Fanteziile le poți ține sub control. Dar visele izvorăsc din subconștient și par de necontrolat, și de aceea te îngrijorează.

- *Visele care te înspăimântă sau te dezgustă sunt parte dintr-un proces subconștient care te avertizează de existența unui pericol, în nici un caz nu te îndeamnă spre acest pericol.*

- *Nu-ți face probleme pentru visele erotice care te excită, mai degrabă învață din ele. Ce îți arată despre dorințele și capacitățile tale neexplorate?*

- *Dacă un coșmar te trezește, ridică-te și plimbă-te prin cameră, aprinde luminile și deschide televizorul sau radioul. Mută centrul atenției pe lumea exterioară.*

SEXUL CU UN PARTENER DIFERIT *nu are nici o implicație. Această fantezie implică sexul cu cineva cu care nu ai face sex în mod normal – de exemplu, soțul celei mai bune prietene (stânga) – sau cu cineva cu care îți e imposibil – o vedetă de film. Numai printr-o fantezie sexul cu acea persoană devine posibil, fără implicații emoționale.*

SEXUL ÎNTR-UN DECOR NEOBIȘNUIT, *poate în mașină (stânga) sau în avion, pe o pătură lângă un foc, într-un castel medieval, pe vârful unui munte – aceste fantezii implică, de obicei, participarea partenerului, adăugând o nouă dimensiune relației. Toate acestea sunt atractive pentru că sexul în public e riscant și cu atât mai excitant.*

SEXUL ÎNTR-UN DECOR COTIDIAN, *cu cineva pe care îl întâlnești într-o zi obișnuită, ca grădinarul sau instalatorul (stânga), elimină plictiseala vieții de zi cu zi. O astfel de fantezie presupune adesea implicarea partenerului, pentru un fel de „aprobare" a unui incident care, altfel, te poate face să te simți vinovată pentru că e foarte plauzibil.*

FANTEZIILE ȘI SEXUL
INTENSIFICAREA SENZAȚIILOR DINCOLO DE REALITATE

ÎMPĂRTĂȘIREA FANTEZIILOR

Unii parteneri se simt amenințați de fanteziile sexuale. Au impresia că, dacă tu ai nevoie să visezi, e pentru că le lipsește ceva. Alții pur și simplu nu înțeleg. Și ce se întâmplă dacă fantezia care te excită pe tine îl face pe el să-și piardă dorința? Amintește-ți că, o dată ce îți află fanteziile, nu le poate ignora.

- Ia-o încet. Fii precaută în împărtășirea acelor fantezii care pot stârni gelozia (cum ar fi să faci dragoste cu unul din prietenii voștri) sau teama (fanteziile care implică dominarea de orice fel). Fă aluzii la un scenariu, poate în glumă, atunci când răsfoiți cărți erotice, pentru a-i testa reacțiile.

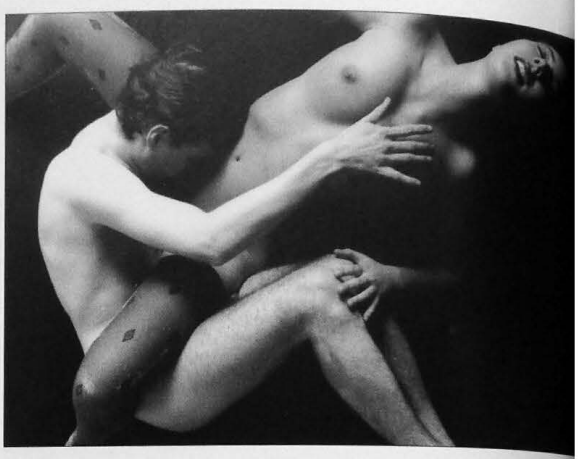
- O dată ce fanteziile sunt împărtășite, șoptește-i cuvinte cheie când faceți sex. Spuneți povești și lăsați-vă imaginația liberă înainte de orgasm. Lăsați o fantezie să se desfășoare pe parcursul mai multor zile înainte de o întâlnire amoroasă specială, și folosiți-o ca preludiu.

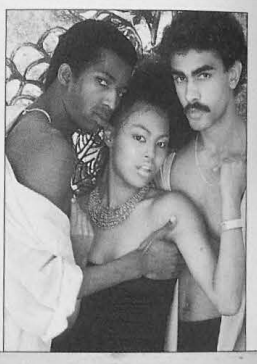
- Ține minte că viața reală e întotdeauna diferită de cea imaginară, deci nu te aștepta să recreați un întreg scenariu. Preia elementele cheie și profită de ele în viața reală - pernele și penele din scena haremului, cuvintele cheie din scenariul în care faceți dragoste în avion.

În cele din urmă, pentru siguranță:

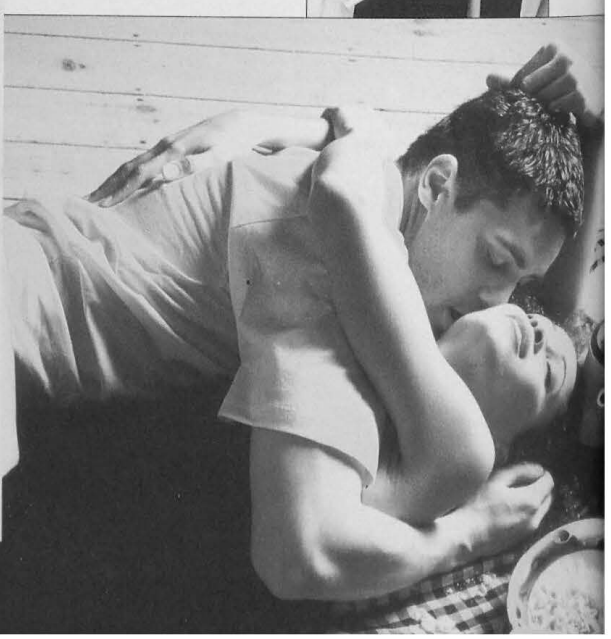
- Nu îți forța partenerul să îți împlinească fanteziile și nu te lăsa convinsă să le îndeplinești pe ale lui dacă nu vrei; trebuie să fiți amândoi de acord pentru a vă bucura de reușită.

- Nu face aluzii la fantezii atunci când ești furioasă. Fanteziile sunt un anumit aspect al personalității și nu trebuie folosite ca argumente în conflictele de cuplu.





SEXUL CU MAI MULT de un partener (dreapta) – sau într-un grup necunoscut, la o petrecere, e atractiv pentru multitudinea de senzații, pentru ideea de a fi copleșită de plăcere și pentru nesiguranța în privința următorului partener. Îți oferă, de asemenea, imprevizibilul adesea inexistent în viața reală.



SEXUL NEDORIT	50–51
TIPARE PERSONALE	64–65
COMUNICAREA SEXUALĂ	94–95
FANTEZIILE ŞI SEXUL	154–55

SEXUL ORAL *(stânga) e una din fanteziile preferate ale femeilor heterosexuale, mai ales dacă partenerii lor nu le satisfac în această privință, sau dacă vor ceva diferit. Această fantezie îți oferă ocazia de a te relaxa și de a primi plăcere de la un partener dispus să te satisfacă ore în șir.*

SEXUL CU CINEVA de același GEN *(jos) e una dintre fanteziile preferate, poate pentru elementul de interdicție pe care îl presupune. Femeile heterosexuale sunt atrase de ideea de a face dragoste cu cineva care le înțelege nevoile sexuale, cu persoane față de care nu trebuie să facă nici un fel de compromis.*

FANTEZIILE MASCULINE

Fanteziile bărbaților diferă de cele ale femeilor. Ei se concentrează pe imagini, nu pe cuvinte, preferă evenimentele izolate poveștilor în desfășurare, incidentele relațiilor stabile. Dacă în trecut a avut probleme cu găsirea unei partenere, va visa la sex ușor accesibil sau la femei care îl găsesc irezistibil. Și pentru că sexualitatea lui are ca punct central organele genitale, fanteziile lui pot avea ca rezultat un orgasm imediat.

Aceste diferențe sunt generalizate, și e foarte posibil să fiți perfect compatibili în privința fanteziilor. Dar se poate întâmpla ca diferențele să fie foarte mari. Tu ai nevoie de decoruri și de cuvinte, el de imagini și de acțiune; fanteziile lui îți par scurte și seci, în timp ce el le consideră pe ale tale vagi și prea lungi. Nu accepta fanteziile care te dezgustă, dar încearcă să faci compromisuri atunci când e vorba doar de diferențe, și acceptați-vă reciproc fanteziile.

SĂ FII FORȚATĂ *să faci sex (stânga), poate ținută prizonieră într-un beci, pe masa din bucătărie, legată sau răpită de „Îngerii Iadului" e un scenariu cu anumite mențiuni: beciul e curat, „Îngerii Iadului" sunt frumoși. Au fost sugerate mai multe interpretări ale acestui scenariu: sexul nu presupune nici o responsabilitate, explorează jocul puterii, și te eliberează de nevoia de a oferi, la rândul tău, plăcere.*

DOMINAREA *pasională a partenerului (stânga) e una dintre noile fantezii ale femeilor, poate o reflectare a faptului că acum ne simțim mai implicate în actul sexual. Această fantezie îți permite să fii tot ceea ce el își dorește, ca iubită sau ca figură maternă marcată de o sexualitate puternică. Ocazional, se poate chiar să îți forțezi partenerul să facă sex, mai ales dacă ai nevoie să domini pentru a te excita.*

MATERIALELE EROTICE
CUM SĂ LE ALEGI ȘI SĂ LE FOLOSEȘTI

Când în 1953 Institutul Kinsey a derulat un sondaj pe probleme de sexualitate, rezultatele au arătat că femeilor nu le plac materialele cu conținut erotic: nu erau necesare și nu ne stârneau nici un fel de reacție.

Kinsey se înșela, și Institutul și-a reafirmat poziția. Femeile adoră materialele erotice, dar numai atunci când le excită. Acum, când ne e mult mai la îndemână să avem ce ne dorim, mai degrabă decât ceea ce spun bărbații că ar trebui să ne dorim, apetitul nostru pentru astfel de materiale este la fel de mare cu al bărbaților.

Ce ne place? Pentru că auzul ne stimulează mai mult decât oricare alt simț, preferăm cuvintele imaginilor, deci un roman erotic ne excită mai mult

ÎN ULTIMII 10 ANI, *materialele erotice – cărți, reviste, filme – sunt tot mai disponibile. Majoritatea sunt încă destinate bărbaților, dar producătorii și distribuitorii încep să înțeleagă că există și un public țintă feminin pentru astfel de materiale.*

CĂRȚILE DE CĂPĂTÂI JAPONEZE *(stânga) erau manuale de sexualitate menite să fie păstrate lângă pat și folosite ca surse de inspirație. Astfel de manuale conțin reprezentări ale penisului – mult mărit și permanent erect – și ale părului pubian, considerat foarte erotic în cultura japoneză. Textul alăturat imaginilor descrie gândurile și fanteziile celor doi parteneri, cu intenția de a excita clitorul.*

SEXUL NEDORIT 50–51
FANTEZIILE ȘI SEXUL 154–57

decât un poster. Avem nevoie de preludiu și la nivel mental, deci căutăm povestea, relația, contextul din spatele unui anumit final. Avem nevoie de materiale erotice care ne respectă, care ne fac să părem puternice; chiar dacă femeia e descrisă ca fiind copleșită de pasiune, trebuie să știm că aceasta a fost voința ei și că, în cele din urmă, e triumfătoare.

Cererea de materiale erotice pentru femei – cărți, reviste, filme – e tot mai mare. Pe măsură ce avem mai multă încredere în sex, devenim tot mai puternice și mai capabile să ne recunoaștem și să ne împlinim nevoia de materiale erotice.

DĂUNEAZĂ?

Ar trebui, ca femeie, să te opui materialelor erotice? Când devin acestea pornografie? Cercetările au demonstrat că materialele care desconsideră femeia sau care o înfățișează ca victimă a violenței duc la agresiuni sexuale. Dar sexualitatea explicită, mai ales în contextul unei relații bazate pe iubire, nu are efecte negative. Bărbații și femeile care folosesc astfel de materiale nu sunt predispuși la stereotipuri, la exploatarea sexului opus sau la considerarea celuilalt ca simplu obiect sexual.

Materialele erotice care discută sexualitatea deschis nu sunt deloc dăunătoare. Dacă, însă, femeile sau bărbații înfățișați sunt degradați, fac obiectul violenței sau perversiunilor sexuale, e indicat să eviți astfel de materiale, și să te opui dacă partenerul tău le folsește. Chiar dacă te excită, ele induc atitudini pozitive față de acte fundamental negative, fiind un rău general.

KAMA SUTRA, CEL MAI CELEBRU EXEMPLU de literatură erotică, nu e doar o colecție de poziții în aparență imposibile. Scopul acesteia este construirea unei relații solide prin împlinire sexuală. Kama Sutra accentuează rolul femeii: aceasta nu e *considerată doar un obiect al tentației (cum se întâmpla în multe alte culturi), ci o sursă de plăcere erotică. Bărbații sunt criticați pentru că nu știu ce le excită pe partenerele lor, și succesele lor sunt judecate în funcție de plăcerea oferită femeii.*

OBȚINEREA ȘI FOLOSIREA MATERIALELOR EROTICE

Majoritatea cărților cu conținut sexual sunt disponibile în librării, și centrele de închiriere video au și o „listă pentru adulți". Revistele pentru femei conțin poze erotice, articole, dar și secțiuni speciale pentru reclame, unde vei găsi surse sigure pentru a-ți satisface dorințele. Poți încerca și magazinele de specialitate, dar s-ar putea să trebuiască să cauți printre materialele destinate bărbaților pentru a găsi ceva pe gustul tău. În cazul materialelor pentru lesbiene, e posibil să trebuiască să cauți magazine și librării specializate.

Dacă tot ce ai încercat dă greș și nimic nu te stimulează, creează-ți propriile materiale erotice. Fă-ți poze sau filmează-te goală, scrie povești bazate pe fanteziile tale și citește-le în gând sau cu voce tare, ca preludiu. Înregistrează-te când te masturbezi, și ascultă apoi înregistrarea.

În cuplu, dovada supremă de încredere e și foarte excitantă: să-ți lași partenerul să te fotografieze sau să vă filmați când faceți dragoste. Dar trebuie să fii precaută, mai ales când legătura emoțională se sfârșește.

Păstrează negativele și toate înregistrările și distruge-le personal când vă despărțiți.

JUCĂRIILE SEXUALE
LOCUL DISTRACȚIEI ÎN VIAȚA TA SEXUALĂ

Ca să te poți bucura de jucăriile sexuale, trebuie să pui accentul pe ideea de joacă. Avem adesea tendința de a le privi cu prea multă seriozitate, gândindu-ne că, dacă viața noastră ar fi perfectă, nu am avea nevoie de ele. Dar, în realitate, trebuie să procedăm așa cum fac copiii – să ne bucurăm de ele, să experimentăm, fără să ne învinovățim în vreun fel.

Le putem folosi pentru pură plăcere și pentru a adăuga o stimulare de care corpul uman nu este capabil. Dar jucăriile ne ajută și să învățăm – de exemplu, cum să ajungem la orgasm folosind un vibrator. De multe ori, ignorăm jucăriile sexuale în favoarea contactului direct cu partenerul. Dar trebuie să ne permitem, fără să ne îngrijorăm, să le folosim atunci când avem chef de joacă.

LENJERIA ȘI COSTUMELE sunt cel mai bine vândute, după vibratoare. Adesea, scopul lor este să îi excite pe bărbați, deci nu le purta dacă nu îți face plăcere și dacă o faci doar de dragul partenerului. Multe femei aleg lenjeria de mătase sau pantalonii de piele, sau tocurile înalte și sutienele dantelate.

JUCĂRIILE pot fi procurate din magazinele de specialitate

▯ Stimulatoarele clitoridiene se poziționează la baza penisului și, dacă potrivirea este perfectă, atunci dau rezultate, dar de multe ori promit mai mult decât pot oferi. Sunt și mai puțin eficiente decât stimularea cu mâna sau cu limba.

▯ Bilele vaginale sunt introduse în vagin, care va fi stimulat de mișcarea lor; introdu-le dimineața, excitarea va spori pe timpul zilei.

• Dildo-ul este un penis artificial și poate avea un vibrator integrat. Pentru cuplurile de lesbiene, dildo-urile sunt disponibile în variante cu două capete.

• Prezervativele cu forme, culori și arome diferite pot fi distractive. Citește instrucțiunile cu atenție – multe dintre ele nu protejează nici împotriva sarcinii, nici a BTS.

• Extensii pentru penis, cu forme diferite, pentru a intensifica senzațiile.

PLĂCEREA DE UNA SINGURĂ 54–55
IMPORTANȚA MASTURBĂRII 166–67

VIBRATOARELE

Vibratoarele sunt disponibile într-o gamă largă în magazinele de specialitate sau prin comandă poștală. În plus, unele magazine oferă dispozitive adiționale pentru masaj, deși acestea sunt adesea prea mari pentru a-ți stimula clitorisul. Nu trebuie să alegi un vibrator care imită forma penisului: un vibrator în formă de ou se potrivește perfect în vagin, în timp ce unul curbat stimluează zonele sensibile, cum ar fi punctul G, dar majoritatea femeilor folosesc vibratoarele pentru stimulare clitoridiană. Alege un model care funcționează cu baterii dacă nu te deranjează zgomotul, sau unul electric dacă preferi să îl reîncarci. Asigură-te că nu se supraîncălzește și că are mai mult de o viteză, pentru variație.

Vibrator cu cap mobil, folosit atât de femei cât și de bărbați

Folosește vibratorul întocmai cum ți-ai folosi degetele, dar cu mai multă atenție. Lubrifiază-ți clitorisul, iar dacă senzația e copleșitoare pe măsură ce te apropii de orgasm, continuă să te stimulezi cu mâna. (Folosirea vibratorului pe vârful penisului partenerului, bine lubrifiat, dă rezultate foarte bune).

- Nu folosi vibratorul în zona vaginului dacă înainte a avut contact cu anusul tău sau cu al partenerului.

- Nu îl împărți cu altcineva înainte să îl cureți bine cu soluții dezinfectante sau cu detergent de vase diluat, pentru a te feri de BTS și HIV.

Istorii personale

Ador jucăriile sexuale. Sunt îndrăznețe, picante, sporesc interesul. Nu am nevoie de ele pentru a fi mai pasională – mă excit foarte repede – ci pentru că sunt amuzante. Când eram cu H, ni le făceam cadou unul altuia, în loc de flori sau de vin. Cel mai mult îmi plăceau bilele – eram excitată toată ziua, până venea H acasă. Următorul pe lista preferințelor era vibratorul – până am ajuns chiar să folosim periuța de dinți electrică. Dacă am un nou partener, am mare grijă când aduc în discuție jucăriile sexuale, dar dacă nu reacționează pozitiv, relația nu are șanse să dureze.

EMMA

Vibrator cu striații

Vibrator cu cap flexibil, reîncărcabil

Vibrator „poșetă" cu cutie

VIBRATOARELE *sunt cele mai vândute jucării sexuale, și au o varietate de mărimi. Deși marea majoritate încă au o formă și culoare similară cu a penisului, producătorii încep să conștientizeze că femeile nu au nevoie de o imitație a penisului când se masturbează, și tot mai multe forme și culori sunt disponibile.*

MASAJUL SENZUAL

EXPERIENȚĂ SENZUALĂ PENTRU ÎNTREGUL CORP

De prea multe ori, sexul se reduce la organele genitale. Ne gândim la sex și ne imaginăm imediat orgasmul sau penetrarea. Înainte de sex, ne concentrăm asupra zonelor erogene. Din această cauză, restul corpului tânjește după senzații de care este privat sau nu mai răspunde stimulării tocmai pentru că i-a lipsit prea multă vreme.

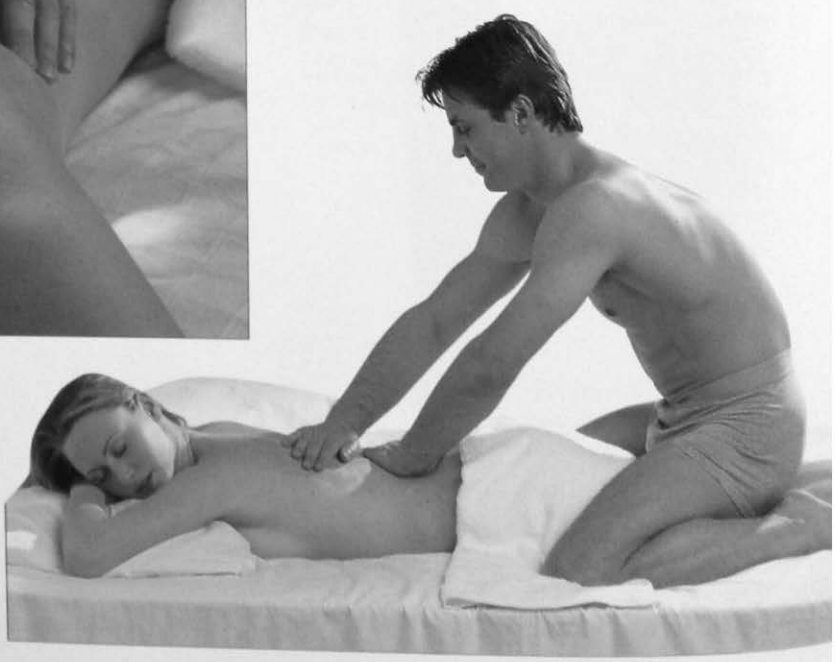
Masajul acordă atenție întregului corp. Atunci când ni se face masaj, ne concentrăm asupra fiecărei zone a corpului. E o experiență completă, care ne sporește senzualitatea. Devenim, astfel, mult mai capabile să savurăm plăcerea când facem dragoste.

PREGĂTIRI

- Creează un decor similar cu cel pentru sex., într-o cameră încălzită, cu lumină slabă. Dacă salteaua patului nu e tare, e de preferat un covoraș așezat pe podea, pentru ca persoana masată să nu se „scufunde" în salteaua moale.

- Alege un ulei care nu se absoarbe rapid în piele, cum sunt cele de migdale, floarea soarelui sau cocos; încălzește-l înainte de a începe, ținând sticla într-un vas cu apă călduță.

- Înainte de a începe, aveți nevoie de timp pentru a vă relaxa. Astfel, masajul e mai reușit decât într-o stare de încordare.
Înainte de a începe, stați în liniște câteva minute, ascultând muzică ambientală sau sunete din natură.



E BINE SĂ ÎNCEPI *cu spatele, acea parte a corpului unde se acumulează tensiunea, și unde chiar și începătorii pot face minuni. Partenerul trebuie să stea deasupra ta, în genunchi, dar fără să își sprijine greutatea pe tine. Poate apăsa cu degetele mari fiecare parte a coloanei vertebrale (sus) sau te poate masa cu palmele spre exterior.*

PREGĂTIREA DECORULUI 60–61
ZONE EROGENE 66–67
SCHIMBAREA DECORULUI 152–53
MASAJUL SENZUAL 164–65

CE SĂ FACI ȘI CE NU

Cu cât ești mai receptivă la semnalele pe care ți le transmite partenerul, și cu cât ești mai spontană, cu atât masajul va fi mai reușit. Există, însă, niște reguli de bază.

- Nu te atinge de părțile vulnerabile: cicatrici, zgârieturi, răni, vene umflate, testicule, abdomen (dacă e însărcinată). Nu face masaj unui bolnav sau cuiva care are o problemă medicală înainte de a consulta medicul.

- Nu apăsa prea tare zonele unde pielea se întinde peste os, ca de exemplu coloana, și nici organele vulnerabile, cum sunt ochii.

- O dată ce ai început masajul, e vital să nu întrerupi atingerea. Chiar și atunci când înnoiești doza de ulei, păstrează-ți mâna pe

corpul partenerului. Întoarce-ți palma în sus sau optează pentru o sticlă de ulei cu dozator.

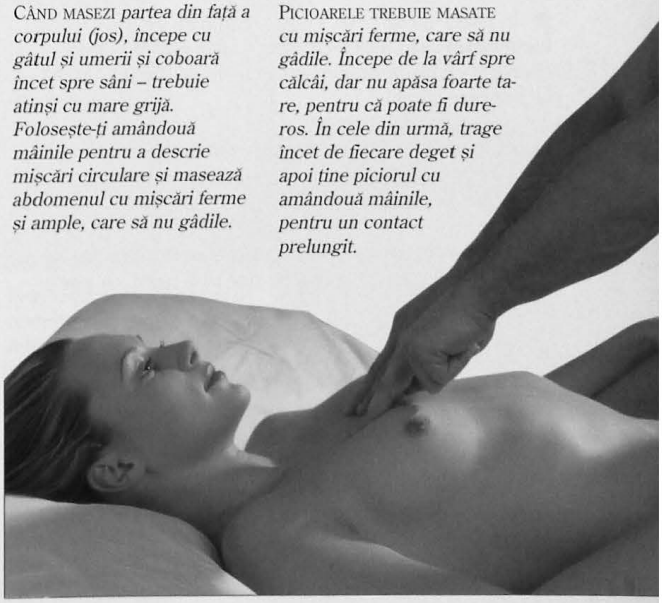
- Păstrează echilibrul mișcărilor; dacă lucrezi pe o parte a corpului, insistă și pe cealaltă cu aceeași presiune, o perioadă aproximativ egală. (De asemenea, deși e posibil să nu vreți să faceți și să vi se facă masaj în aceeași ședință, aveți grijă să faceți cu rândul, nu unul mereu și altul deloc).

- E mai relaxant să nu vă atingeți de organele genitale, deși la sfârșitul ședinței de masaj atingerea lor poate fi preludiul pentru sex.

MASAJUL CAPULUI *(sus) e foarte intim. Folosește-ți degetele pentru a masa fruntea din interior spre exterior, atinge apoi obrajii cu mișcări circulare de-a lungul liniei maxilarului și coboară spre mușchii gâtului și spre umeri.*

CÂND MASEZI *partea din față a corpului (jos), începe cu gâtul și umerii și coboară încet spre sâni – trebuie atinși cu mare grijă. Folosește-ți amândouă mâinile pentru a descrie mișcări circulare și masează abdomenul cu mișcări ferme și ample, care să nu gâdile.*

PICIOARELE TREBUIE MASATE *cu mișcări ferme, care să nu gâdile. Începe de la vârf spre călcâi, dar nu apăsa foarte tare, pentru că poate fi dureros. În cele din urmă, trage încet de fiecare deget și apoi ține piciorul cu amândouă mâinile, pentru un contact prelungit.*



MASAJUL SENZUAL
CUM ÎI FACI MASAJ PARTENERULUI

URMĂREȘTE-I REACȚIILE

Indicațiile din aceste pagini nu trebuie urmate în mod absolut. E de preferat să fii conștientă de ce îi place și să te lași ghidată de reacțiile lui.

- Îți poate spune chiar el ce e bine și ce nu. Încurajează-l să folosească un cod „fără cuvinte", de exemplu un murmur, deoarece cuvintele îl împiedică să se relaxeze complet.

- Dacă ceva nu îi place, îți poate da de înțeles printr-o tresărire, o zvârcolire bruscă, o respirație adâncă sau o încordare a mușchilor.

- Dacă se relaxează, atunci mușchii se destind. Cu cât se mișcă mai puțin și te lasă pe tine să îl miști, cu atât îi place mai mult.

- Semnalele pe care le transmite inconștient indică mulțumirea: respirația se încetinește, pielea i se încălzește la atingerea ta, se poate chiar ca ritmul bătăilor inimii să devină mai lent.

- Dacă una din mișcările tale îi place în mod deosebit, îți va da de înțeles deschizându-și ușor gura, va scoate un geamăt sau va clipi prelung.

ATUNCI CÂND ȚI SE FACE MASAJ *nu înseamnă că trebuie să primești totul, pasiv. Masajul poate fi o experiență în două direcții, și poți fi activă relaxându-te, eliberându-ți conștient mintea de problemele de peste zi și concentrându-te asupra senzațiilor și emoțiilor. Ai, astfel, șanse mult mai mari să apreciezi experiența. Aprecierea e evidentă în limbajul trupului și partenerul va simți că eforturile îi sunt răsplătite.*

MASAJUL DINSPRE PIEPT ÎNSPRE FAȚĂ *e foarte eficient dacă îi ții capul în poală (stânga sus). Apleacă-te deasupra lui și plimbă-ți mâinile de-a lungul abdomenului, cu mișcări lungi și încete. Trasează cercuri în jurul sfârcurilor, apoi masează, cu palmele apropiate, gâtul și fața. Păstrează permanent contactul chiar și atunci când adaugi ulei de masaj.*

ABDOMENUL *e o zonă sensibilă – dacă se gâdilă, fii atentă și masează-l cu mișcări ferme (sus), eventual trasând cercuri care se suprapun.*

ZONE EROGENE 66–67
COMUNICAREA SEXUALĂ 94–95
MASAJUL SENZUAL 162–63

VARIAȚII ALE MASAJULUI

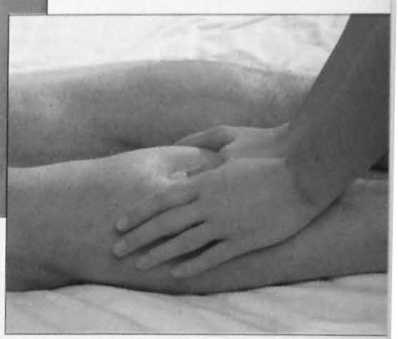
Poți adăuga variații la programul obișnuit, cum ar fi:

Schimbă felul în care masezi... linge... sărută...mușcă foarte încet...atinge-l ușor cu degetele (mișcarea se numește pattes d'araignée sau „picioare de păianjen")... apasă-i mușchii cu degetele.

Masează de fiecare dată cu altceva... folosește-ți numai degetele mari... pumnii strânși pentru mușchii mari, cum sunt fesele... folosește-ți genele... pene, mănuși de catifea, flori... un vibrator... un uscător de păr (dar niciodată în orificiile naturale)... gheață (dar testează-o înainte pe limbă pentru a te asigura că nu e atât de rece încât să provoace arsuri).

FOARTE MULTĂ *tensiune se acumulează în zona umerilor (stânga, sus). Masează acești mușchi cu mișcări puternice și profunde.*

POȚI APĂSA *cât dorești când îi masezi fesele (sus), deși e bine să alternezi mișcările puternice cu unele delicate, cu mângâieri amăgitoare. Încearcă să îngenunchezi deasupra partenerului și să masezi cu pumnii strânși. Pentru a-i masa talia (stânga), îngenunchează lângă el și masează-l cu latul palmei, cu mișcări ușoare, ascendente.*



Cuprinde-i cu mâinile mușchii coapselor și pe cei ai gambelor apăsând puternic cu degetele, folosind mișcări lente.

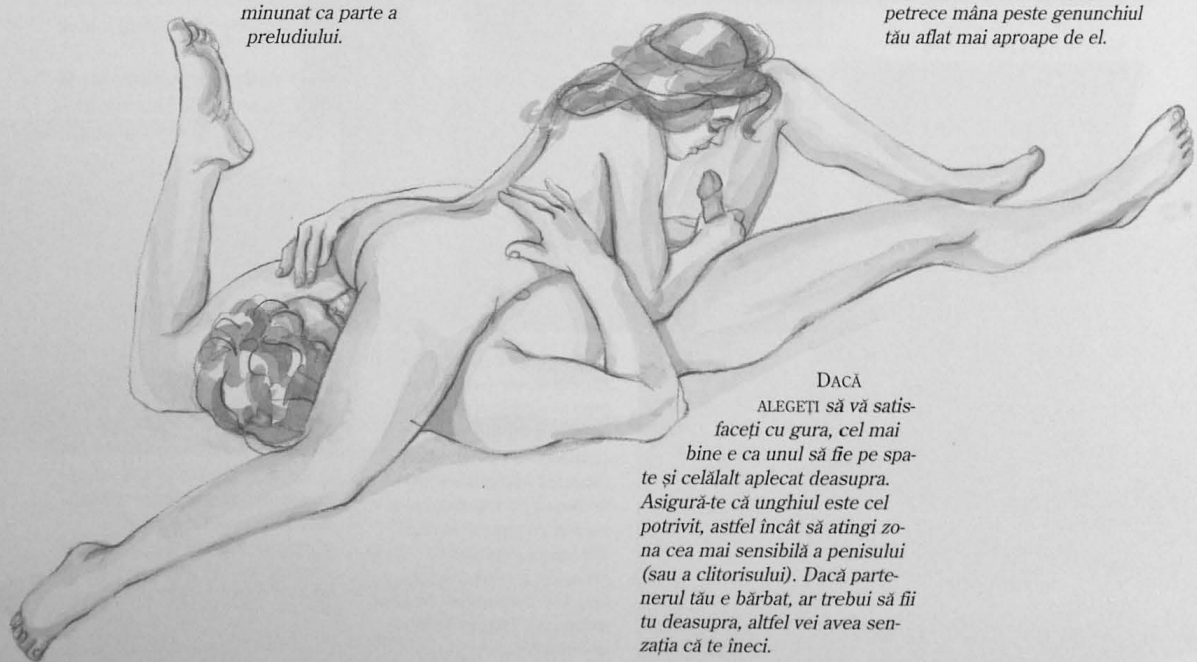
IMPORTANȚA MASTURBĂRII
CUM SĂ VĂ ADUCEȚI RECIPROC LA ORGASM

Oricât de mult ne place să oferim și să primim plăcere, atunci când avem o relație, masturbarea devine un fel de Cenușăreasă a vieții sexuale. Masturbarea în intimitate pare neloială, iar în fața partenerului e riscantă. Masturbarea reciprocă e minunată dacă face parte din preludiu, dar, dacă timpul și energia sunt limitate, cuplurile heterosexuale au tendința să o ignore, în favoarea actului sexual și a penetrării.

În realitate, cunoștințele pe care le dobândim masturbându-ne sunt baza unei relații sexuale satisfăcătoare.

MASTURBAREA RECIPROCĂ *e cunoscută sub numele de „poziția 69", pentru că forma numerelor reflectă forma cifrelor în această poziție. Există și dezavantaje: vitezele diferite vă distrag atenția, e dificil să oferi plăcere sexuală atunci când, primind, te exciți foarte tare, se poate să te temi că vă veți lovi dacă vreunul din voi are orgasm. Dar e un exercițiu minunat ca parte a preludiului.*

PENTRU A VĂ MASTURBA *folosind mâna, stați întinși unul lângă altul (sus) sau pe o parte, sprijinindu-vă capul pe genunchii celuilalt. Pentru stimularea vaginului, partenerul își poate petrece mâna peste genunchiul tău aflat mai aproape de el.*



DACĂ ALEGEȚI *să vă satisfaceți cu gura, cel mai bine e ca unul să fie pe spate și celălalt aplecat deasupra. Asigură-te că unghiul este cel potrivit, astfel încât să atingi zona cea mai sensibilă a penisului (sau a clitorisului). Dacă partenerul tău e bărbat, ar trebui să fii tu deasupra, altfel vei avea senzația că te înec.*

PLĂCEREA DE UNA SINGURĂ 54–55
SATISFACEREA UNEI FEMEI 70–71
SATISFACEREA UNUI BĂRBAT 72–73

POLARITATEA SEXUALĂ

Pentru cuplurile heterosexuale, lipsa sincronizării poate reprezenta o problemă. Scriitorul american John Gray a sugerat de curând metoda polarității, care presupune să vă masturbați reciproc, pe rând, până ce nivelul de excitare atins este aproximativ egal, și abia apoi să treceți la stimularea pe care o oferă penetrarea.

- Începeți cu cinci minute în care să îl stimulezi cu mâna și cu gura. Nu te îngrijora dacă tu nu ești excitată, concentrează-te doar asupra lui. Când se apropie de orgasm, vă opriți și tu devii centrul atenției.

- Relaxează-te și simte-te bine. Se poate ca tu să ai nevoie de mai mult timp, poate de 20 de minute de stimulare. El trebuie acum să depună toate eforturile pentru a te satisface. Când ești aproape de orgasm, schimbați din nou rolurile.

- Faceți schimbarea de câte ori simțiți nevoia, astfel încât fiecare dintre voi să se apropie de orgasm și să se abțină de câteva ori; această abordare vă permite să sporiți plăcerea fizică.

- Întregul proces poate avea ca finalitate penetrarea. Tiparul clasic presupune ca el să te aducă la orgasm, utilizându-și mâna și gura. Apoi, poți să îi întorci favorul sau să îl lași să te penetreze și să aibă orgasm în ritmul său. E posibil să mai ai și tu orgasm, fiind suficient de excitată și de lubrifiată.

PRIVITUL

Dacă te simți confortabil masturbându-te, și lăsându-ți partenerul să te masturbeze, e posibil să vrei să combini cele două – masturbându-te în fața lui. Unele femei se tem sau se rușinează gândindu-se că ar putea face asta în fața partenerului, dar acelea care o fac spun că este o metodă foarte bună ca partenerul să învețe ce le place și, la rândul lui, să se excite. Toată atenția se concentrează asupra ta, și nu trebuie să te preocupe plăcerea partenerului. Orice emoție legată de faptul că ești privită te poate excita și mai mult.

Apoi, îți poți privi partenerul masturbându-se. E posibil ca el să aibă nevoie de mai multă siguranță, așa că învață ce vrea de la tine (poate să îl atingi într-un anume fel). Demonstrează-i prin cuvinte sau gesturi că pasiunea lui te excită. Multe persoane au impresia că sunt urâte când fac sex, mai ales când au orgasm: spunându-i că îți trezește dorința când îl vezi astfel, îi redai speranța.

MASTURBAREA RECIPROCĂ *nu înseamnă neapărat că trebuie să vă stimulați unul pe celălalt. Puteți alege să stați întinși unul lângă altul, să vă masturbați până ajungeți la orgasm, și apoi să încercați o poziție diferită.*

MAI MULTĂ SATISFACȚIE

SCHIMBAREA POZIȚIILOR PENTRU PLĂCERE MAXIMĂ

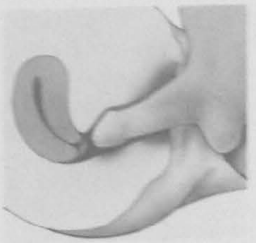
Probabil cheia satisfacției feminine în urma actului sexual este participarea. Mult prea des, bărbații conduc: ei penetrează, se mișcă, au orgasm și se retrag. Trebuie să ne implicăm, la rândul nostru, să știm ce vrem și cum să obținem ceea ce vrem. Studiile au demonstrat că femeile sunt cu atât mai satisfăcute cu cât sunt mai active în timpul actului sexual. Dacă sexul e dezamăgitor pentru că lipsește stimularea, va trebui să descoperim mișcările, pozițiile și ritmurile potrivite. Dacă nu avem acel simț al relației atât de important când facem dragoste, ne poate fi de ajutor să preluăm inițiativa, privind, vorbind și sărutând.

Bineînțeles, trebuie să existe un echilibru în implicarea celor doi parteneri. Dar acest lucru se poate întâmpla numai dacă suntem la fel de proactive ca partenerii noștri.

CONSOLIDAREA RELAȚIEI

Dacă simți că îți lipsește contactul real în timpul actului sexual...

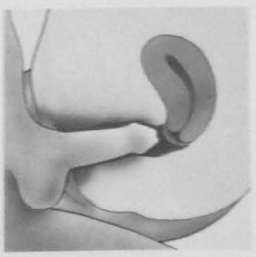
- Privește: alegeți poziții care vă permit să vă priviți; contactul vizual intensifică senzațiile și mijlocește apropierea.
- Sincronizați-vă: în general, mișcările se potrivesc de la sine în timpul actului sexual; dacă nu este și cazul vostru, încercă pentru început să respiri în același timp cu partenerul, ceea ce îți va coordona limbajul corpului.
- Sărută: sărutul e unul dintre cele mai intime acte ce țin de sex, pentru că intimității create de limbă și de gură i se adaugă informația suplimentară a mirosului și gustului.
- Vorbește: transformă gemetele în cuvinte; deși vorbitul în timpul actului sexual poate distrage atenția, el constituie o experiență împărtășită și, ca atare, creează un contact mai intim între parteneri.



MAJORITATEA BĂRBAȚILOR aleg instinctiv pozițiile care le oferă acel gen de stimulare care le face plăcere imediat, de aceea preferă să fie deasupra (stânga). Dacă o astfel de poziție nu atinge părțile tale sensibile, identifică pozițiile care oferă contactul de care ai nevoie.

Atunci când tu ești deasupra (stânga), penisul stimulează intrarea în vagin, pereții frontali și dorsali și - dacă preferi penetrarea profundă - îți poate atinge ușor colul uterin.

Atunci când te penetrează pe la spate (stânga), penisul stimulează pereții frontali și dorsali ai vaginului și poate atinge chiar punctul G.

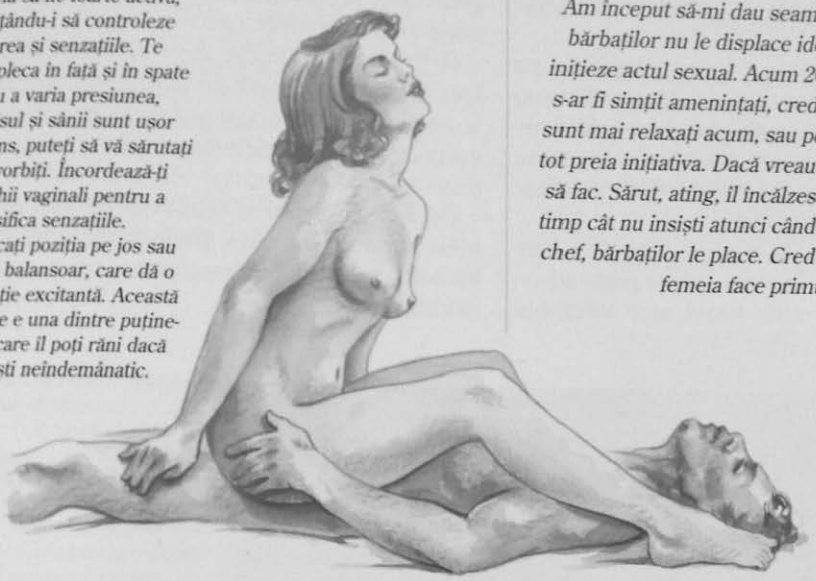


Când stai în poala partenerului, penisul atinge intrarea în vagin și îți stimulează clitorisul.

Dacă stați amândoi în picioare, penisul stimulează cele două treimi ale peretelui dorsal al vaginului și partea interioară a peretelui anterior.

ZONE EROGENE 66–67
MÂNGÂIERI ȘI SĂRUTURI 68–69
POZIȚII SEXUALE 76–77
STIMULAREA CLITORISULUI 78–79
COMUNICAREA SEXUALĂ 94–95

POZIȚIA FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ, *cu femeia deasupra, permite acesteia să fie foarte activă, permițându-i să controleze mișcarea și senzațiile. Te poți apleca în față și în spate pentru a varia presiunea, clitorisul și sânii sunt ușor de atins, puteți să vă sărutați și să vorbiți. Încordează-ți mușchii vaginali pentru a intensifica senzațiile. Încercați poziția pe jos sau pe un balansoar, care dă o senzație excitantă. Această poziție e una dintre puținele în care îl poți răni dacă te miști neîndemânatic.*

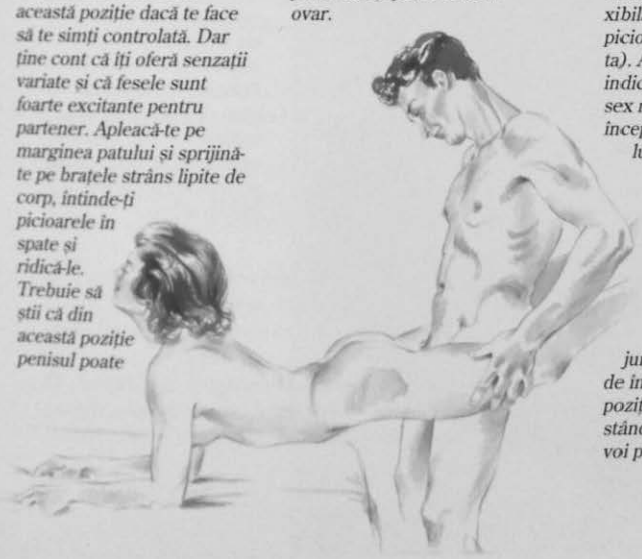


Istorii personale

Am început să-mi dau seama, după divorț, că bărbaților nu le displace ideea ca femeile să inițieze actul sexual. Acum 20 de ani, partenerii s-ar fi simțit amenințați, cred. Poate că bărbații sunt mai relaxați acum, sau poate că au obosit să tot preia inițiativa. Dacă vreau ceva, atunci știu ce să fac. Sărut, ating, îl încălzesc cât trebuie. Atâta timp cât nu insiști atunci când e evident că nu are chef, bărbaților le place. Cred că sunt flatați când femeia face primul pas.

Penny

UNOR FEMEI *le displace ideea de a fi penetrate pe la spate (jos), pentru că li se pare impersonal, deci evită această poziție dacă te face să te simți controlată. Dar ține cont că îți oferă senzații variate și că fesele sunt foarte excitante pentru partener. Apleacă-te pe marginea patului și sprijină-te pe brațele strâns lipite de corp, întinde-ți picioarele în spate și ridică-le. Trebuie să știi că din această poziție penisul poate scăpa ușor din vagin, iar aerul pătruns acolo iese cu zgomot. Dacă împinge prea puternic, îți poate lovi un ovar.*



UN EXPERIMENT AMUZANT *poate fi să stați amândoi în picioare, mai ales dacă ești suficient de slabă și de flexibilă pentru a-ți încolăci picioarele în jurul lui (dreapta). Această poziție e foarte indicată pentru o partidă de sex rapidă, sau poate fi începutul unei sesiuni prelungite, înainte să încercați poziții mai convenționale, în pat sau pe jos. Pentru început, ca să ușurezi penetrarea, ridică un picior și îndreaptă-l în lateral, apoi încolăcește-l în jurul lui. Dacă diferențele de înălțime fac această poziție dificilă, încercați-o stând pe scări, cu unul din voi pe treapta de sus.*

INTENSIFICAREA ORGASMULUI
CUM SĂ AJUNGI PE CULMILE PLĂCERII

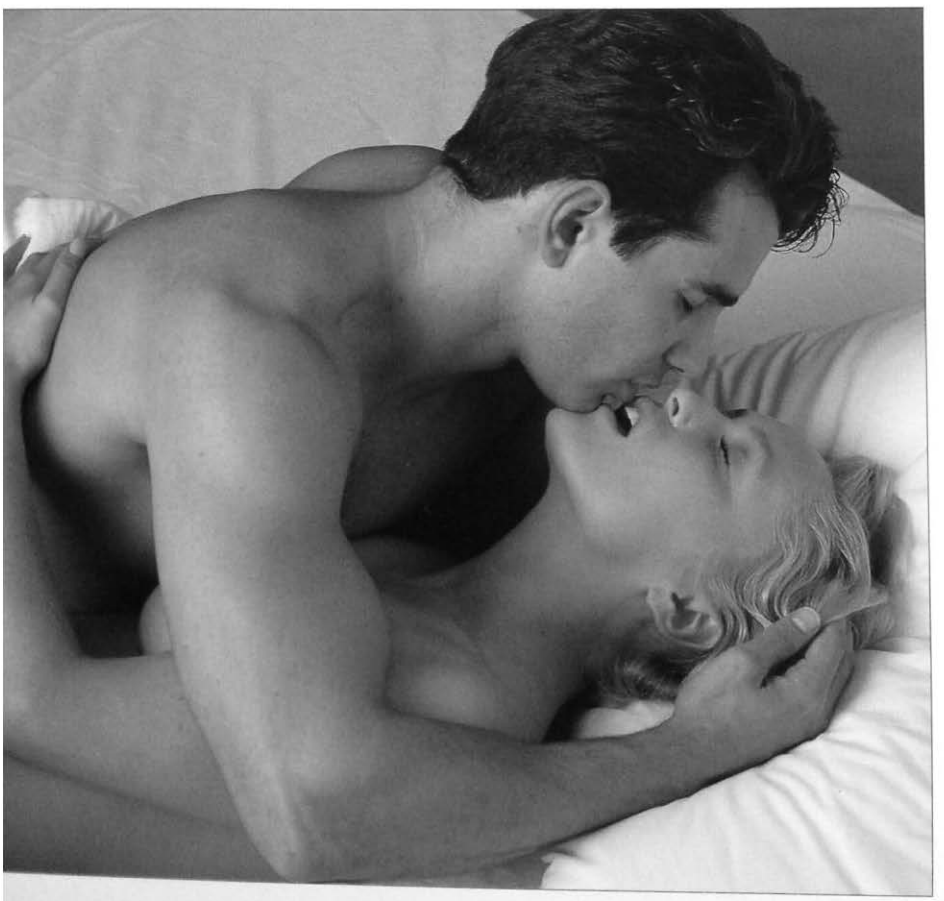
Spre deosebire de orgasmul bărbaților, care depinde de acumularea spermei, orgasmul feminin se poate repeta de câteva ori, la intervale foarte scurte.

Astfel, unele femei au orgasme repetate, cu pauze bine delimitate între contracții, în timp ce altele au orgasme multiple, contracțiile nefiind separate de pauze, iar altele au orgasme prelungite, cu senzațiile mult prelungite chiar după încetarea contracțiilor.

Unele femei ajung la orgasm chiar fără atingerea zonei genitale. Întregul corp te poate aduce la orgasm – pentru unele femei, sunt suficiente atingerea sânilor, a feselor sau chiar a lobilor urechilor. Altele spun că și simpla imaginație le poate duce la orgasm, fiind necesare numai câteva atingeri ușoare pentru a trece pragul.

Orgasmele feminine sunt de tipuri diferite: localizate în exclusivitate la nivelul clitorisului, la nivelul vaginului sau orgasme ale întregului corp, în care senzațiile pleacă dinspre picioare și urcă până la cap.

Ceea ce ar trebui să știm este că, deși orgasmele noastre sunt mai puțin sigure decât ale bărbaților, ele pot fi adesea și mai neașteptate și extraordinare.

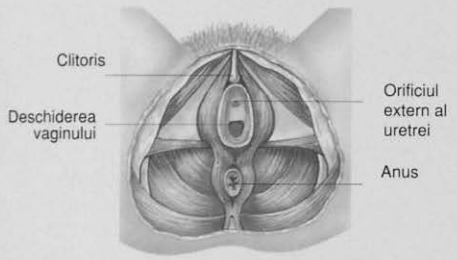


ORGASMUL SIMULTAN *era văzut ca un semn de iubire și de compatibilitate. Astăzi, un astfel de scop imediat al actului sexual nu mai este la fel de important, pentru că te poate distrage și anulează plăcerea sub presiunea sincronizării. Pentru cuplurile heterosexuale, poate genera și emoții diferite. După orgasm, nivelul de excitare al bărbaților scade, hormonii plăcerii se risipesc și el revine la realitate mult mai repede, în timp ce tu ești încă pe culmile plăcerii. Experții sugerează să aveți orgasm separat, de preferință femeia prima.*

COMPORTAMENTUL TĂU SEXUAL 52–53
ORGASMUL 80–81
DREPTUL LA ORGASM 140–41

MUȘCHII PELVIENI

În timpul orgasmului se contractă mușchii pelvieni – cei din jurul vaginului, uretrei și anusului. (Folosești acești mușchi când încerci să te întrerupi când urinezi). Mușchii pot fi întăriți pentru a obține orgasme mai puternice și pentru un rol mai activ în timpul actului sexual. Aceste exerciții se bazează pe cele sugerate de ginecologul Arnold Kegel acum 50 de ani și dezvoltate de psihologul Sheila Kitzinger.



Mușchii pelvieni

- Introdu un deget în vagin și contractă mușchii până când simți că îți presează degetul. Exersează, scoate degetul și continuă contracțiile.

- Imaginează-ți că ai o bucățică de fruct în vagin. Stoarce-l, mestecă-l și înghite-l.

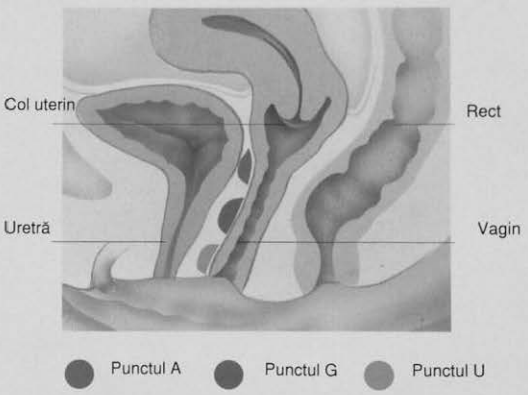
- Imaginează-ți acum că ridici bucata de fruct încet, pas cu pas, prin tot corpul. Ridic-o cu mușchii vaginali și împinge în jos cu umerii.

- Încearcă aceste exerciții de mai multe ori pe zi – în stația de autobuz, la birou, când te speli pe dinți. Repetă-le de 20 de ori, de fiecare dată.

- Încearcă să le aplici când te masturbezi, pentru a te excita mai tare, și în timpul actului sexual pentru a stimula penisul partenerului.

PUNCTUL G, PUNCTUL U, PUNCTUL A?

În ultimii 15 ani, cercetătorii au identificat anumite părți foarte sensibile în vagin. Unele femei spun că pur și simplu nu le pot depista, altele că nu le ajută să aibă orgasm. Pentru a le găsi, golește-ți înainte vezica, apoi introdu două degete în vagin, în partea superioară; e mai ușor dacă îți presezi abdomenul cu mâna cealaltă. Toate aceste puncte pot fi stimulate cu mâna partenerului sau cu un dildo sau vibrator în formă de penis.

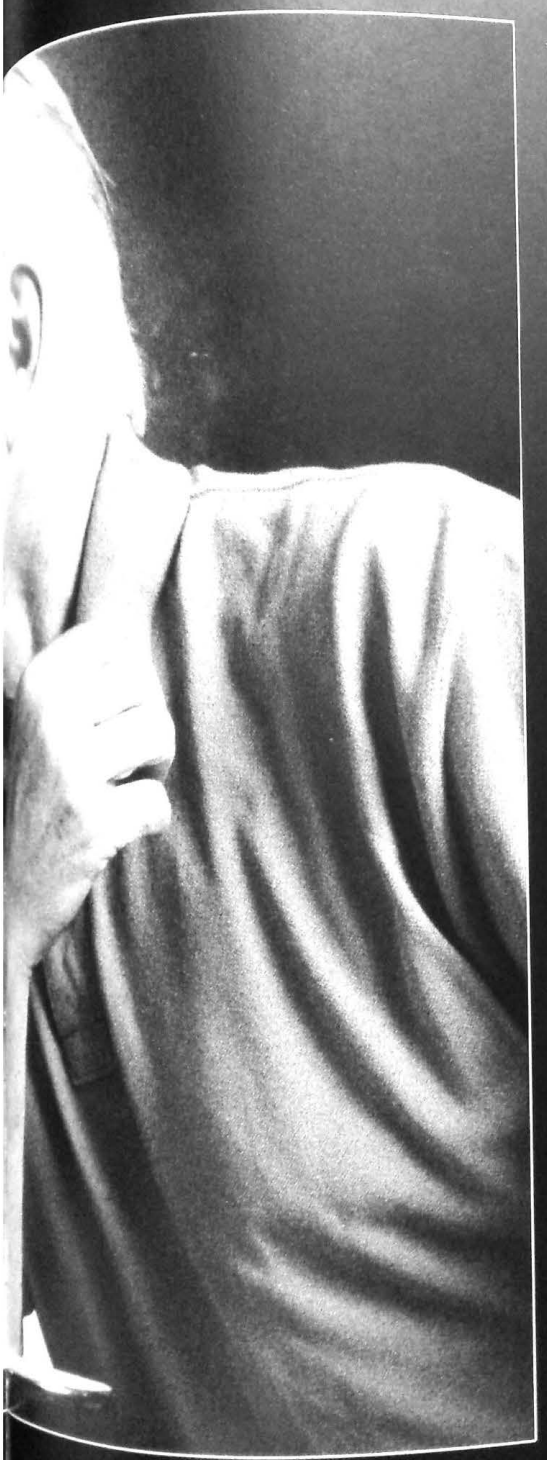


Punctul A: recent descoperit, e situat la jumătatea distanței între punctul G și colul uterin. Poate fi stimulat direct sau prin atingerea pereților vaginali, pe ambele părți. În timpul actului sexual, încearcă să stai pe marginea patului în timp ce partenerul te penetrează prin față.

Punctul G: menționat prima dată în 1944 de Ernst Grafenberg, acest punct a fost „redescoperit" într-un roman de succes din 1982. Punctul G reprezintă o zonă situată la aproximativ 5 cm de la intrarea în vagin, având forma unui bob de fasole. Pozițiile care îl stimulează sunt cele în care femeia stă deasupra sau cele cu penetrare prin spate.

Punctul U: adesea confundat cu punctul G, la 2,5 cm de la intrarea în vagin. Atingerea lui te poate face să vrei să urinezi, și stimularea lui pare a fi foarte eficientă dacă e combinată cu stimularea clitorisului.

8 SEXUALITATEA DE-A LUNGUL VIEȚII



A DEVENIT EVIDENT CĂ SEXUALITATEA e parte integrantă a experienței oricărei femei, o bază solidă a tuturor acțiunilor noastre. În trecut, femeile refuzau să creadă că sexualitatea e, pentru ele, la fel de importantă ca pentru bărbați, considerând că viața sexuală are ca scop maternitatea și că, după o anumită vârstă, e mai puțin manifestă. Aceste credințe, însă, aveau doar o bază culturală, nu exprimau realitatea. Începem să descoperim adevărul discutând cu alte femei, citind revistele de specialitate si alegându-ne modelele pe care să le urmăm. Ne dăm seama că ne putem bucura de sexualitatea noastră toată viața.

Cu cât ajungem mai repede să înțelegem că sexualitatea noastră se manifestă încă de când suntem în leagăn și până ajungem în mormânt, cu atât avem șanse mai mari să fim conștiente de ea pe măsură ce îmbătrânim.

Iar feminintatea este, de-a lungul vieții, încurajată și sporită de înțelegerea fiecărei etape din dezvoltarea noastră. Ajungem astfel să înțelegem că a face dragoste nu este numai natural, ci și minunat.

O RELAȚIE PLINĂ DE IUBIRE – *construită de-a lungul vieții sau descoperită mai târziu – e adesea cea mai bună motivație pentru a ne menține sexualitatea. Cum ar putea cineva să nu își aprecieze capacitatea de a dărui și de a primi plăcere, când e apreciată și de o altă persoană?*

ETAPE ALE SEXUALITĂȚII

IMPACTUL EXPERIENȚEI DE VIAȚĂ ASUPRA SEXUALITĂȚII

De-a lungul vieții sexuale, trecem prin numeroase schimbări, de la explorările nesigure din copilărie până la pasiunea caracteristică maturității. Când momentul e potrivit, facem copii, ajungând apoi la perioada menopauzei. Trecem prin experiențe variate care, deși nu sunt în sine experiențe sexuale, ne afectează atitudinea față de dragoste și sex.

E esențial să fim conștiente de toate aceste schimbări: fără aceste cunoștințe nu ne putem adapta, nu suntem pregătite atunci când dorința crește sau scade simțitor și nici nu putem să ne schimbăm atitudinea. Trebuie să învățăm să facem față impactului pe care aceste situații îl au asupra noastră și asupra relațiilor pe care le avem; percepțiile diferite asupra sexualității ne pot determina să regândim, să facem alte alegeri sau să hotărâm că actualul partener nu mai este cel pe care îl dorim. În realitate, ne redefinim în permanență, o dată cu trecerea anilor și cu descoperirea noilor etape. Numai dacă devenim conștiente de aceste schimbări și de constanta redefinire a sexualității putem spera să experimentăm tot ceea ce ne oferă sexualitatea.

ETAPE DE-A LUNGUL VIEȚII

ETAPELE SEXUALITĂȚII *sunt individuale și variabile: nu toate femeile trec prin fiecare etapă, în același timp, dar majoritatea dintre noi le experimentăm, de-a lungul vieții.*

2 MATURITATEA FIZIOLOGICĂ
O dată cu prima menstruație, ajungem să experimentăm, să ne conștientizăm dorințele sexuale, avem fantezii și ne masturbăm.

4 INDEPENDENȚA SEXUALĂ
Începem să luăm decizii, ne alegem partenerii și, adesea, o decizie bine gândită sporește capacitatea de a cunoaște plăcerea.

6 ANGAJAMENTUL
În general, nu ne luăm anagajamente din motive ce țin doar de sexualitate, compatibilitatea fiind esențială.

1 ÎNCEPUTURILE SEXUALITĂȚII
În copilărie începem să căpătăm conștiința sexualității, chiar dacă nu din primii ani.

3 RELAȚIA SEXUALĂ
Primele relații sexuale ne ajută să înțelegem cât de puternică poate fi sexualitatea.

5 EXPERIMENTAREA
Având mai mulți parteneri, începem să învățăm ce ne place și ce nu, atât sexual cât și emoțional.

7 DEZVOLTAREA SEXUALITĂȚII
Ajungem într-un moment în care suntem sigure pe noi, ne cunoaștem preferințele, iar orgasmele sunt puternice și controlabile.

LUAREA UNEI DECIZII 46–47
PIERDEREA DORINȚEI 132–33
CUM CERI AJUTOR 148–49

SEXUL ȘI EVENIMENTELE CHEIE ALE VIEȚII

Evenimentele importante – o criză sau o bucurie, avansarea, sarcina, boala – îți pot schimba percepția generală, inclusiv asupra sexului.

● ENERGIA PENTRU A FACE DRAGOSTE ȚI SE POATE reînnoi, mai ales după un eveniment pozitiv, cum ar fi căsătoria. Dar dacă se întâmplă să fie într-un moment nefericit, de exemplu după ce ai pierdut o sarcină, nu te învinovăți. Dacă partenerul tău reacționează diferit și nu vrea să facă sex, nu face presiuni. Te poți satisface singură, cu ajutorul imaginației și masturbării.

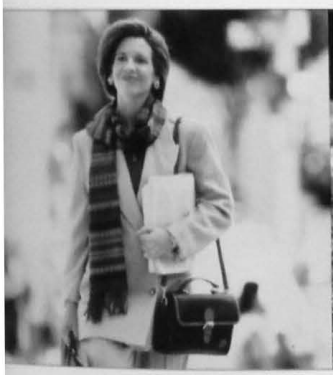
● ÎȚI POȚI PIERDE INTERESUL PENTRU SEX atunci când te refaci după o criză, cum ar fi pierderea locului de muncă sau un divorț, dar și atunci când investești energie într-un nou proiect, de exemplu când te muți. Ai grijă de tine, atât fizic – mănâncă bine, fă sport, dormi, relaxează-te, cât și emoțional – cere sprijinul familiei, al prietenilor sau al unui terapeut. Asigură-ți partenerul că îți la el și ești interesată de el.
În timp, criza va dispărea și sexualitatea ți se va reechilibra.

8 CRIZA
După o perioadă de 5-9 ani într-o relație, e posibil să trecem printr-o criză a sexualității, simțind nevoia să avem o aventură sau să ne schimbăm partenerul.

10 CREȘTEREA COPIILOR
Sexul devine adesea mai puțin important atunci când investim toată energia în copii, dar ne recâștigăm sexualitatea când ei cresc.

12 MENOPAUZA
Pe măsură ce fertilitatea scade și trecem prin menopauză, avem impresia fie că viața sexuală s-a terminat fie, dimpotrivă, că este mult mai liberă acum.

14 PENSIA
Când nu mai muncim – noi sau partenerul – ne readaptăm, înțelegând că relația din acel moment e, poate, singura pe care o vom avea pentru tot restul vieții.



9 SEXUL ȘI FAMILIA
Schimbarea atitudinii față de sexualitate se poate produce ca urmare a deciziei de a avea copii sau, dimpotrivă, de a nu ne întemeia o familie.

11 PLATOUL
Ideea că am trecut de prima tinerețe ne face să simțim nevoia de a ne reevalua sexualitatea, poate chiar în afara relației.

13 DESPĂRȚIREA DE COPII
Atunci când și ultimul copil pleacă de acasă, pot urma o a doua lună de miere, o deziluzie sau, alteori, implicarea într-o altă relație.

15 BĂTRÂNEȚEA
Boala, ca și conștiința că ne-am schimbat, ne pot eroda sexualitatea. Dacă trecem de aceste provocări, putem să ne continuăm viața sexuală până la sfârșit.

SEXUL ȘI MUNCA
CUM ABORDEZI SEXUALITATEA LA LOCUL DE MUNCĂ

Una dintre schimbările majore la nivelul normelor culturale în ultima jumătate de secol este că femeile au început să lucreze în afara casei – foarte puține dintre noi nu vor merge niciodată la serviciu. Nu e surprinzător, astfel, că locul de muncă mijlocește contactele sexuale: 60% dintre noi vor face sex, la un moment dat, cu un coleg, iar 30% se vor mărita cu unul. Locul de muncă devine spațiul propice pentru stabilirea unor astfel de legături pentru că asigură contactul zilnic, cooperarea și, nu în ultimul rând, un mare număr de opțiuni.

Istorii personale

Nu am ajuns la sex chiar imediat. Totul a venit de la sine, mai ales că știam că Ben e însurat. Am lucrat apoi împreună pentru niște examene și apreciam modul lui de abordare. Aveam probleme cu prietenul meu, Ben m-a ajutat să scap de el, și imediat am făcut sex.

După aceea, a fost dificil. Mi-era greu să mă abțin să-l ating când ne întâlneam în cancelarie, dar ne-am descurcat și nu a observat nimeni nimic. Am așteptat până în ultima zi a trimestrului, când și-a făcut bagajele și a venit la mine. Următoarele șase săptămâni au fost groaznice, până și-a rezolvat problemele cu familia. Când ne-am întors la școală semestrul următor, lucrurile erau deja lămurite. Ceilalți n-au fost prea încântați, li se părea că îl „furasem”. Dar au acceptat, până la urmă.

PAT

PE MĂSURĂ CE FEMEILE *capătă mai multă putere la locul de muncă, sunt judecate după criterii irelevante în cazul bărbaților. În funcție de cultură, femeile care se îmbracă sexy sunt considerate ușoare, iar cele care adoptă o ținută masculină par serioase. Cele care zâmbesc atractiv sunt „provocatoare”, cele care au un limbaj al corpului neutru sunt „nefeminine”, iar cele care încearcă să se impună sunt „agresive”. Îți poți face viața mai ușoară dacă respecți normele companiei, inclusiv pe cele legate de ținută, comportament și limbajul corpului. Să te opui lor poate însemna că poți avea nepăceri. Pe termen lung, însă, îți poți impune punctul de vedere: că femeile sunt la fel de competente ca bărbații și că sexualitatea lor e, în acest context, irelevantă.*

SEXUL NEDORIT 50–51
PRIMELE SEMNALE 88–89
COMUNICAREA SEXUALĂ 94–95

SEXUALITATEA LA LOCUL DE MUNCĂ

O relație intimă începută la locul de muncă are șanse mari de reușită; vă veți iluziona mai puțin în privința celuilalt și pasiunea va avea ca bază înțelegerea celuilalt. Există și dezavantaje pe care e bine să le controlați.

• Instituiți o jumătate de oră pentru „schimbarea de viteză", imediat ce ajungeți acasă, astfel încât munca să nu vă afecteze intimitatea. Petreceți timpul liber împreună, ca să aveți în comun și altceva în afară de muncă și sex.

• Nu lăsați intimitatea fizică să vă afecteze munca - eficiența va scădea și colegilor le va displăcea ce se întâmplă (o regulă bună de urmat este să nu vorbiți despre lucruri personale și nici să nu vă atingeți când sunteți îmbrăcați în hainele de muncă).

• Fiți pregătiți, chiar dacă vă faceți treaba impecabil, pentru situația în care unul din voi este transferat sau concediat când relația iese la iveală. Multe companii consideră că o legătură sexuală între angajați e în dezavantajul companiei. Faceți planul dinainte: ce veți face dacă unul din voi primește un ultimatum?

• Dacă aventura se sfârșește, fii mai precaută decât după o despărțire obișnuită. Va fi dificil să continuați să lucrați împreună; poți încerca să îți schimbi serviciul sau, măcar, să eviți să vă întâlniți pentru o vreme .

CUM FACI FAȚĂ HĂRȚUIRII

Aproximativ 90% dintre femei sunt hărțuite sexual la locul de muncă. Hărțuirea poate lua forma presiunilor, a remarcilor sugestive sau a promisiunilor de promovare în schimbul favorurilor. Astfel de incidente au legătură cu puterea mai mult decât cu sexul; cel care hărțuiește vrea să simtă că deține controlul. Un studiu arată că mai mult de jumătate dintre incidente nu sunt raportate, și, chiar dacă sunt, reclamantul este adesea găsit vinovat. Aceste sfaturi te pot ajuta:

● Când ești la muncă, nu da impresia că ești accesibilă, nici prin cuvinte, nici prin felul în care te îmbraci.

● Nu flirta și descurajează-i pe cei care încearcă să flirteze cu tine.

● Dacă ești hărțuită, evită să mai rămâi singură cu agresorul.

● Ține evidența celor întâmplate: când, unde și cine era de față.

● Cu un martor de față, spune-i agresorului pe un ton calm, dar fără să pară că îți ceri scuze, ce obiecții ai, la ce comportament te aștepți pe viitor și ce vei face dacă vei fi agresată din nou. Scrie totul.

● Dacă hărțuirea continuă, depune o plângere la managerul companiei sau la șeful personalului.

● Dacă nu ești mulțumită de răspunsul conducerii, adresează-te justiției. Compania va răspunde legal dacă hărțuirea continuă.

● Dacă ai un post de conducere, descurajează hărțuirea în rândul angajaților, indiferent de sex.

CÂND O RELAȚIE SE SFÂRȘEȘTE

CE FACI DUPĂ O DESPĂRȚIRE

Pentru bunicile noastre, era de așteptat ca relația lor sexuală să dureze pentru tot restul vieții; mamele noastre se căsătoreau cu gândul că va dura pentru totdeauna, chiar dacă aveau și alte relații sexuale. Diferența este că noi ne așteptăm ca, la un moment dat, relațiile noastre să se sfârșească. Simbolic, orice despărțire poate fi înțeleasă ca o respingere sau ca un eșec, oricare ar fi cauza. În realitate, nu înseamnă decât că am pierdut din confort, din angajament, din sprijinul financiar sau din implicarea în creșterea copiilor. Și, chiar dacă regretăm sfârșitul, suntem capabile să luăm aceste decizii și să le facem față cu bine. În general, înțelegem că o relație care merge prost nu e o relație. În majoritatea țărilor occidentale, femeile intentează divorț mai des decât bărbații și sunt capabile să vadă partea bună a despărțirii. Suntem, de asemenea, capabile să ne implicăm în noi relații, de obicei mai de succes decât cele la care am renunțat.

RECÂȘTIGAREA SEXUALITĂȚII

- Dacă ești pesimistă, dacă te simți neatractivă sau îți lipsește încrederea în tine, ține minte că toată lumea care trece prin astfel de momente se simte la fel; încearcă să te relaxezi.

- Dacă nu mai ești sigură care sunt „regulile de bază" mai ales dacă par să se fi schimbat – discută cu prietenii tăi și cu potențialii parteneri. Nu e un păcat să recunoști că nu știi, iar problema se rezolvă adesea ușor.

- Nu te lăsa niciodată convinsă să faci ceva ce nu vrei. Deși libertatea sexuală e mult mai mare acum, presiunea de a face sex imediat e mai mică. În zilele noastre, se obișnuiește să cunoști pe cineva înainte de a te culca cu el.

- Pe de altă parte, nu te aștepta la angajamente după ce ai făcut dragoste cu cineva, chiar dacă s-a întâmplat astfel cu alt partener. Așteaptă până ești sigură că sentimentul e reciproc, altfel vei fi dezamăgită.

- Dacă ai familie, probabil că ar fi cel mai bine să nu ai prea multe relații de scurtă durată. Dacă Tati tocmai a plecat, copiii vor fi dezorientați dacă prea mulți „unchi" vin și pleacă. Dar atunci când îți iei un angajament, fii fermă și explică-le copiilor că viața ta sexuală te privește, și că nu se pot opune în vreun fel, la fel cum nici tu nu vei lua decizii în locul lor.

PIERDEREA PARTENERULUI

Sunt șanse mari ca femeile heterosexuale să rămână văduve – o femeie din două e văduvă, față de un bărbat din cinci.

Din punct de vedere sexual, impactul e traumatic. Când corpul tău trece prin stările obișnuite – durere, furie, depresie – se produce un dezechilibru hormonal, se poate întâmpla ca menstruațiile să se oprească și dorința să scadă. Se poate să nu mai ai orgasm pentru o vreme. E la fel de normal să simți nevoia de alinare, și să cauți o relație sexuală doar ca să descoperi că trăiești cu senzația că îți trădezi partenerul decedat.

Secretul este să îți lași timp să te refaci; cu cât îți ignori emoțiile, cu atât sunt șanse mai mari să nu îți revii. Plângi, fii furioasă, scrie sau vorbește de parcă ar fi de față. Ține un jurnal al doliului.

Dacă nu ai fost niciodată măritată sau ești lesbiană, se poate ca rolul tău să nu fie recunoscut de societate. Vorbește cu alții despre amintirile tale pozitive – aceasta e, adesea, calea cea mai sigură spre recuperare.

DECIZIILE SEXUALE 46–47
SĂ TRĂIEȘTI FĂRĂ SEX 48–49
CONDUITA SEXUALĂ 58–59
TRECI LA FAPTE 90–91
SEX CU CINEVA NOU 92–93

MESERIA DE PĂRINTE e grea, adesea, și în doi. Dacă după despărțire rămâi și cu responsabilitatea creșterii copiilor, e foarte posibil ca din rațiuni practice și emoționale să amâni intimitatea sexuală. Pe lângă stres și oboseală, îți vei cheltui energia și încercând să oferi copiilor stabilitate.

CUM TE REFACI DUPĂ DESPĂRȚIRE

La sfârșitul unei relații sexuale, femeile trec adesea prin mai multe etape de „recuperare". Se poate să nu le experimentezi pe toate, sau să fii mai marcată de unele, dar iată care sunt cele mai frecvente:

- Petrecerea timpului singură, retrasă, pentru a-ți odihni trupul și mintea. Dorința sexuală poate fi scăzută la început, dar se reface cu timpul.

- Restabilirea contactelor, adesea cu persoane cu care nu există șanse mari de a începe o relație sexuală. Este evitată, astfel situația în care ni se cer favoruri sexuale sau primim afecțiune doar pentru a o pierde la scurt timp după.

- Refuzul oricărei noi relații sexuale, chiar dacă există presiuni din partea familiei sau a prietenilor. Vor crede, adesea, că ești pregătită înainte de a fi cu adevărat. Perioada normală de recuperare este de un an, cea tipică de doi, dar fiecare femeie are propriul ritm.

- Acceptarea unei noi relații sexuale – fie sub forma unui angajament, fie a unei aventuri. Semnalele cheie sunt: dispariția conexiunii emoționale cu fostul partener, conștientizarea individualității și acceptarea sfârșitului vechii relații.

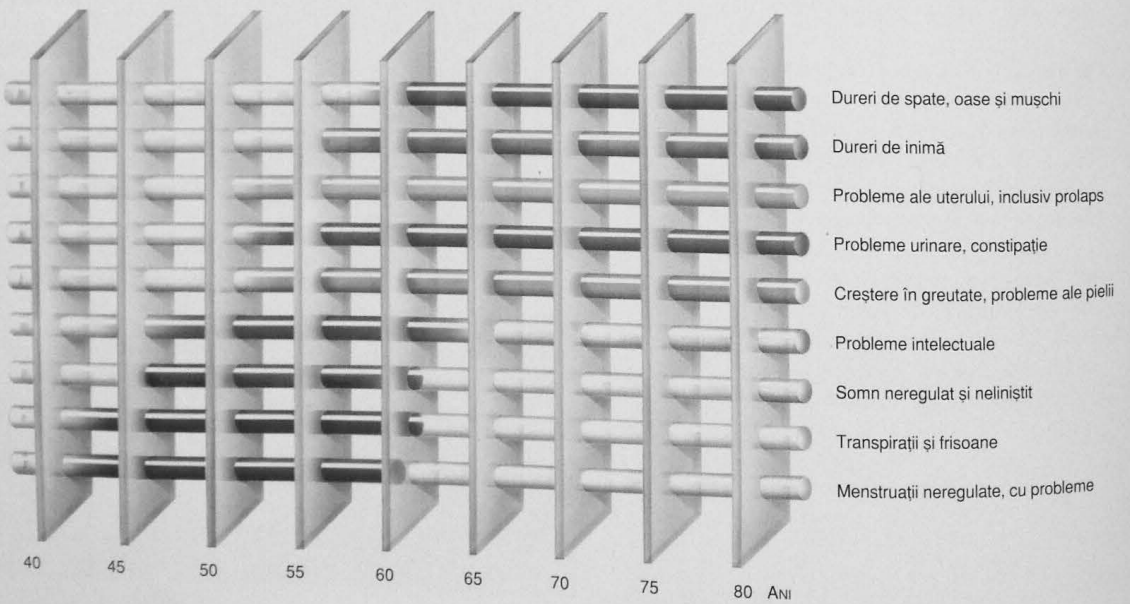
PERIOADA CRITICĂ
ÎNȚELEGEREA MENOPAUZEI

Pe măsură ce îmbătrânim, ovarele încetează să secrete estrogen și progesteron, și își pierd capacitatea de a produce ovule. Menstruațiile încetează și, în funcție de adaptabilitatea corpului, apar diferite simptome ca răspuns. Această perioadă, în care o femeie își pierde capacitatea de a avea copii, se numește menopauză, și era considerată ultima etapă din viața unei femei. După acest moment, nefiind fertilă, se credea că nu își mai manifestă nici sexualitatea. Se presupunea, de asemenea, că nu mai are mult de trăit. Astăzi, sexul nu mai e neapărat asociat cu concepția, iar capacitatea de a avea copii poate dispărea chiar cu 20 de ani înainte de menopauză. Scopul sexului e mai degrabă plăcerea – și nu concepția – deci fertilitatea are o mică importanță. Datorită progreselor medicinii, schimbările vârstei mijlocii sunt mai ușor de suportat, permițând o viață activă. E foarte posibil să nu resimțim menopauza, ci pur și simplu să constatăm că nu mai sângerăm.

Această perioadă de criză, trebuie, totuși, să fie înțeleasă și acceptată și fizic și emoțional. Întrucât speranța de viață depășește 80 de ani, e posibil să fim abia la jumătatea drumului atunci când ajungem la menopauză. Aceasta nu este etapa finală, ci mai degrabă o tranziție dinspre prima jumătate a vieții înspre a doua.

URMĂRIREA SCHIMBĂRILOR AN DE AN

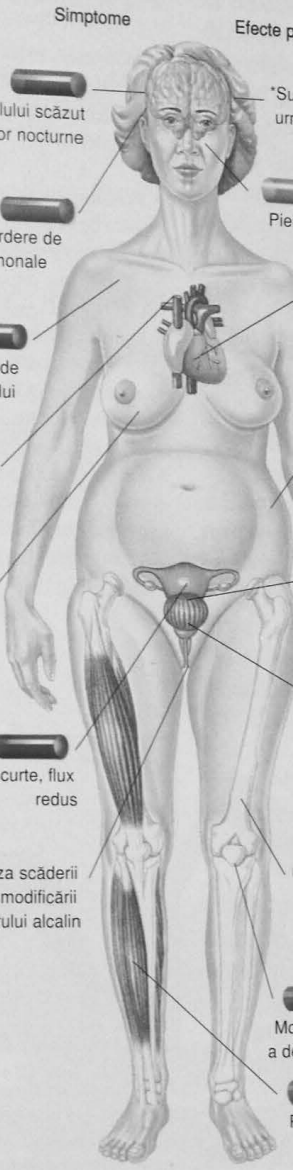
Perioada critică durează aproximativ 15 ani, în intervalul cuprins între 40 - 60 de ani. Prima perioadă, perimenopauza, începe cu fluctuațiile hormonale între 35 și 45 de ani, și menstruațiile devin neregulate. Ultima etapă, menopauza, e marcată de ultima menstruație. Apare, de obicei, între 45 și 58 de ani. (Dacă intervine înainte de 35 de ani, este considerată prematură, și se întâmplă de obicei fie din cauza unor probleme ale ovarelor, fie în urma unei histerectomii, mai ales a uneia care este însoțită de extirparea ovarelor). În anii de după menopauză, între 55 - 65 de ani, corpul se adaptează schimbărilor și fluctuațiilor hormonale, deși pe termen lung va deveni mai vulnerabil.



DEVII FEMEIE 14–15
CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSĂȚI 26–27
CÂND SEXUL ȚI FACE PROBLEME 40–41
PERIOADA CRITICĂ 182–85

SIMPTOME ALE MENOPAUZEI

Reacțiile la perioada critică diferă de la femeie la femeie. Simptomele nu sunt evidente pentru toate femeile, dar sunt aproximativ aceleași pentru 85% dintre femeile occidentale.



** Aceste simptome pot apărea în perimenopauză, continuându-se pe toată durata perioadei.*

Perioada Critică
cum rezolvi problemele asociate menopauzei

Perioada critică afectează toate femeile. Unele abia observă simptomele, altele spun că viața li se schimbă în rău. Vestea bună este că există soluții atât pentru simptomele pe termen scurt cât și pentru efectele pe termen lung. Putem să ne suplimentăm hormonii pe cale chimică sau să optăm pentru soluții naturale. Există dezbateri aprinse cu privire la eficiența acestor mijloace, la riscurile pe care le prezintă, dar, dincolo de dezbateri, e important să știm că există remedii. Descoperirile științifice, dar și posibilitatea de a-ți veni singură în ajutor, sunt calea spre păstrarea sănătății fizice și emoționale, precum și a vieții sexuale satisfăcătoare.

Măsuri pe termen lung

Există mai multe metode prin care poți preveni efectele neplăcute ale menopauzei.

Ajută funcționarea glandelor suprarenale – principala sursă de estrogen – evitând consumul de nicotină, cafeină, alcool, zahăr și mâncăruri grele. Alege o dietă de bază, cu conținut scăzut de grăsimi. Evitând mâncarea cu nivel crescut de colesterol, minimalizezi riscul bolilor de inimă, iar mâncărurile bogate în calciu reduc riscul osteoporozei. Vitaminele B, C, D și E și 1.500 mg de calciu zilnic îmbunătățesc activitatea suprarenalelor și protejează de osteoporoză și boli cardiace.

Încearcă să faci exerciții ușoare, 20 de minute zilnic. Plimbările regulate cresc densitatea oaselor, yoga ajută la păstrarea mobilității și a forței musculaturii.

Stresul influențează hormonii, deci poți evita simptomele menopauzei dacă reduci stresul. Exercițiile de relaxare și meditația sunt de asemenea benefice.

Abordarea unor metode complementare – aromaterapia, homeopatia, acupunctura – e încă o cale de a te menaja.

În cele din urmă, caută un grup de sprijin pentru femeile care ajung la menopauză; vei fi la curent cu ultimele descoperiri și ți se va aminti în permanență că nu ești singură.

cum tratezi simptomele

• Menstruații neregulate: ia suplimente de fier pentru a preveni anemia; dacă menstruațiile sunt abundente, mergi la un control

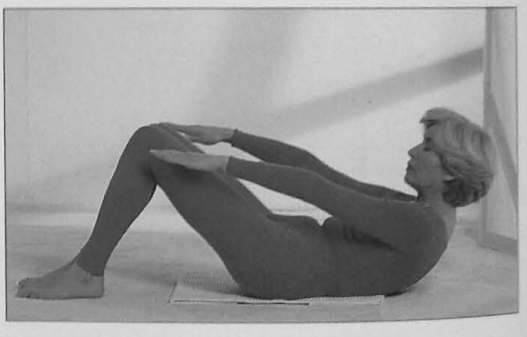
• SPM: urmărește instrucțiunile de la pp. 26 - 27

• Insomnie: evită activitatea mentală intensă înainte de culcare, fă exerciții fizice, fă o baie călduță, bea lapte cald, fă exerciții de relaxare sau încearcă remedii naturiste

• Probleme vaginale: folosește lubrifianți, masturbează-te și fă sex pentru a păstra musculatura vaginului în formă; urmărește instrucțiunile de la pp 38 - 39

• Bufeuri: ține un jurnal pentru a depista ritmul lor; evită alcoolul, cafeina, zahărul, ciocolata și mâncărurile picante; nu mai fuma, fă mișcare, ia vitamina E, poartă haine de bumbac, învață să îți controlezi respirația

• Transpirații nocturne: așează un prosop mare sub cearșaf, asigură-te că pijamalele sunt confortabile și ușor de schimbat, că ai la îndemână așternuturi, apă rece, un spray parfumat și un ventilator; încearcă remedii naturiste



Unii experți susțin că exercițiile sunt la fel de benefice ca terapia hormonală de substituție, pentru că măresc cantitatea de estrogen din circulație. Exercițiile reduc stresul, cresc rezistența și suplețea. Dacă nu ești obișnuită cu exercițiile, nu te forța prea tare de prima dată.

ÎNGRIJIREA CORPULUI	30–31
PROBLEME GINECOLOGICE	36–37
CUM CERI AJUTOR	148–49
PERIOADA CRITICĂ	180–81
PERIOADA CRITICĂ	184–85

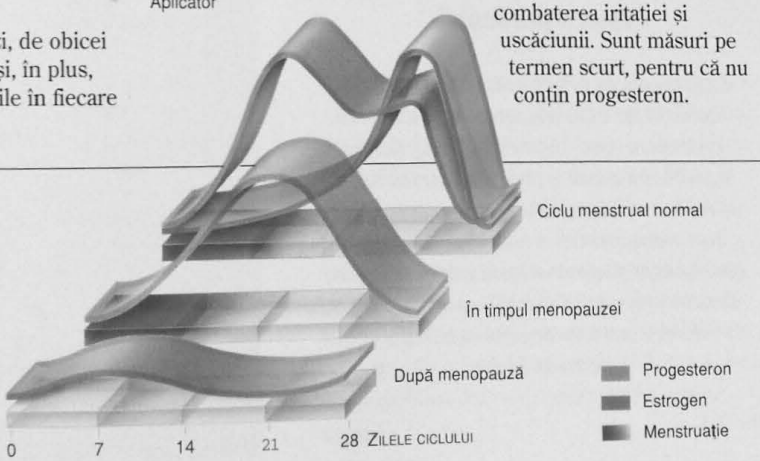
TERAPIA HORMONALĂ DE SUBSTITUȚIE

Terapia hormonală de substituție are o istorie complicată. Cele care au beneficiat de ea susțin că le-a ajutat să rămână tinere și active sexual, că protejează de osteoporoză, de boli cardiace, de cancer ovarian, cervical și de colon.

Cei care nu cred în acest tratament spun că el provoacă simptome similare SPM, crește riscul de cancer endometrial și mamar (mai ales suplimentele pe bază de estrogen, față de cele care combină estrogenul cu progesteronul), și agravează fibroamele, litiaza biliară și endometrioza.

Înainte de a începe terapia, fă un control medical pentru depistarea eventualelor riscuri. Și fii pregătită să experimentezi până găsești acea combinație de hormoni care să ți se potrivească. Consultă-ți medicul dacă sângerezi dintr-o dată, se poate să fie semn de cancer ginecologic.

- Pilulele: o tabletă pe zi, de obicei estrogen timp de 16 zile și, în plus, progesteron timp de 12 zile în fiecare lună. Trebuie să îți amintești să le iei, dar te poți opri oricând.
- Implanturile: granule mici de estrogen introduse sub piele, în zona abdomenului sau a feselor, efectul durează 6 - 9 luni și, de obicei, trebuie să iei și supliment de progesteron. Implanturile sunt convenabile, dar orice efect secundar va dura o vreme după îndepărtarea implantului.
- Plasturii: trebuie înlocuiți o dată la câteva zile, dar se fac cercetări pentru crearea unora de folosință îndelungată. Avantajele și dezavantajele sunt aceleași ca în cazul pilulei, dar pentru că nu afectează ficatul, au mai puține efecte secundare.
- SIU: un nou sistem intrauterin care îți asigură progesteronul pare să aibă mai puține reacții adverse, dar estrogenul trebuie luat sub formă de pastile.
- Creme cu estrogen, supozitoare, inele vaginale: introduse în vagin, ajută la combaterea iritației și uscăciunii. Sunt măsuri pe termen scurt, pentru că nu conțin progesteron.



ESTROGENUL *e produs de ovulele din ovare. Producția scade în timpul menopauzei, când nu se mai elimină un ovul pe lună; după menopauză, se mai găsește în cantități mici; progesteronul e secretat ca reacție la ovulație, deci e inexistent după menopauză.*

PERIOADA CRITICĂ
MITURILE DIN JURUL MENOPAUZEI

Orice femeie ajunsă la menopauză poate trăi cu impresia că nu doar hormonii suferă modificări, ci și capacitatea ei de a trăi intens și de a avea influență. Dar anii de mijloc sunt din ce în ce mai des văzuți ca o perioadă pozitivă. Și, cu cât ne întărim această credință, cu atât devenim mai pline de succes. Împlinirea potențialului nostru și dezvoltarea sexualității vor doborî mitul monstrului menopauzei.

FAYE DUNAWAY *(jos) continuă să se bucure de cariera de actriță, deși aceasta a depășit câteva decenii.*

LAUREN HUTTON *(stânga) e încă fotomodel, la 50 de ani.*

Istorii personale

Când aveam 49 de ani, m-am îndrăgostit de... Fiona. M-am întrebat mereu de ce nu m-am recăsătorit după moartea lui David; dar nu fusesem niciodată în preajma unor lesbiene, să-mi dau seama ce simt. Copiii au crezut că e doar o etapă trecătoare. Unul dintre ei mi-a spus: „acum nu-ți mai stăm în cale, poți să ai în sfârșit un prieten". Cel mai tare mă enervează că a durat o jumătate de viață să îmi dau seama ce vreau de fapt.

LESLEY

NEVOIA DE CONTRACEPȚIE

Poți rămâne gravidă încă 24 de luni după ultima menstruație (dacă ai sub 50 de ani) sau 12 luni (dacă ai peste 50 de ani). Cum sunt mari șanse de a concepe un copil cu probleme după vârsta de 40 de ani, e important să folosești metodele contraceptive adecvate.

- Metoda calendarului nu mai e potrivită pentru că menstruațiile sunt neregulate, nivelul hormonilor variabil, iar metodele de depistare a perioadei fertile (temperatura bazală) nu mai sunt sigure.

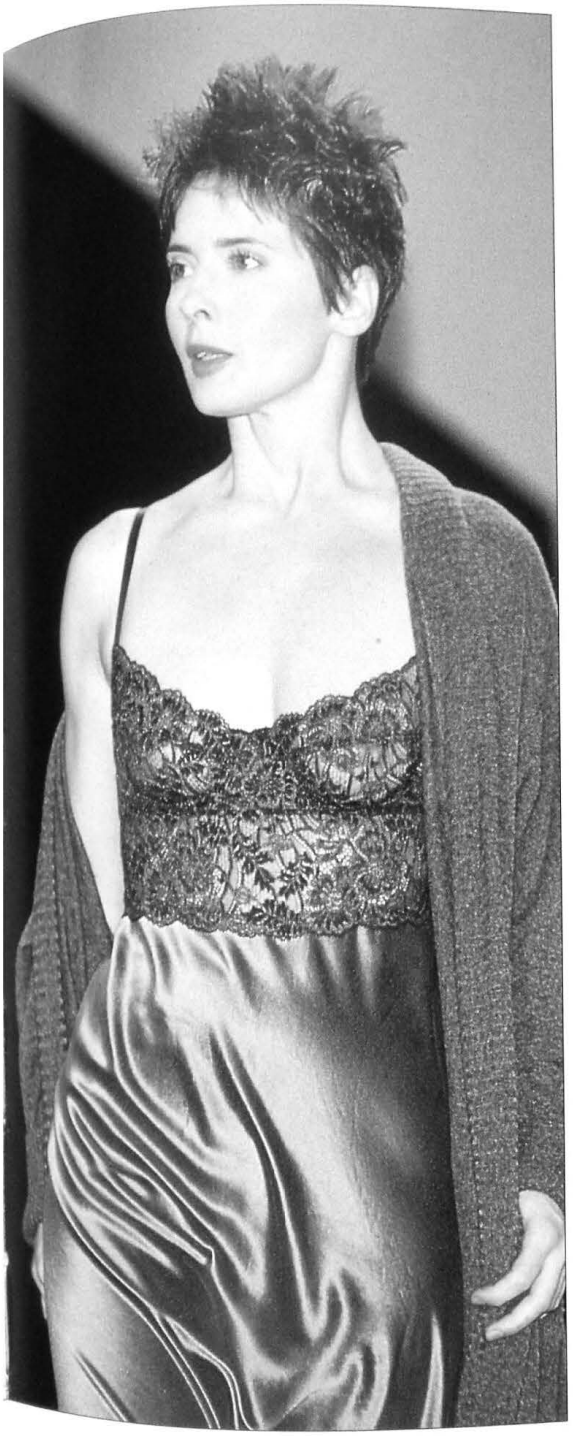
- Deși nici contracepția de barieră nu mai e sigură, reprezintă un avantaj faptul că ești mai puțin fertilă când te apropii de menopauză. Folosirea unui prezervativ – sau a unui prezervativ feminin – poate provoca totuși probleme dacă secrețiile vaginale sunt scăzute sau dacă tu sau partenerul tău aveți nevoie de senzații mai puternice.

- Eficiența scăzută a DIU îl poate face, totuși, potrivit, pe măsură ce scade fertilitatea. Dacă ești implicată într-o relație stabilă, e eliminat și riscul infecțiilor.

- Contraceptivele pe bază de estrogen – pilula combinată – sunt nu numai eficiente, ci și foarte bune ca substituenți hormonali. Dacă nu fumezi, și dacă starea sănătății e bună, încearcă pilulele cu concentrația cea mai mică.

- Pilulele pe bază de progesteron, implanturile sau injecțiile sunt utile dacă nu poți lua estrogen. Dacă, însă, apar sângerări neregulate pe timpul utilizării, consultă imediat medicul. Poate fi vorba de un simptom al cancerului uterin, al cărui risc crește o dată cu vârsta.

PLANIFICAREA FAMILIALĂ 108–11
PERIOADA CRITICĂ 180–83
SEXUL CÂND ÎMBĂTRÂNEȘTI 186–87



ISABELLA ROSSELLINI *(stânga) trecuse de 40 de ani când a devenit imaginea unei firme de cosmetice.*

TINA TURNER *(jos) a trecut de 50 de ani, e încă un sex-simbol, admirată deopotrivă de bărbați și femei pentru energia ei.*

Istorii personale

Aproape doi ani după ce soțul meu a plecat, am simțit că mor. Aveam 52 de ani, mă simțeam și arătam groaznic. Părea că totul s-a sfârșit. Până când într-o zi, când eram cu niște prieteni, a apărut Steven. E cu 15 ani mai tânăr decât mine. I-am spus că sunt prea bătrână, a spus că e absurd să cred asta. Nu am făcut niciodată sex atât de bine. Am descoperit sexul oral, vibratoarele, orgasmele multiple. Probabil că nu va dura, dar mi-am recâștigat încrederea. Dacă nu va fi Steven, va fi cu siguranță altcineva.

BREDA

SEXUL CÂND ÎMBÂTRÂNEȘTI
DISTRUGEREA MITULUI CĂ BĂTRÂNII NU FAC DRAGOSTE

Devine tot mai răspândită ideea că bătrânețea nu ucide dorința, ba chiar o intensifică. Chiar dacă aspectul și fiziologia afectează potențialul sexual, dezavantajele sunt echilibrate de dezvoltarea emoțională și mentală. Într-o serie de studii, 95% dintre vârstnici au declarat că le place sexul, 75% au spus că orgasmul e esențial, și 50% că fac sex măcar o dată pe săptămână – cu o frecvență mai mare decât unele perechi de 30 de ani. În plus, 75% au declarat că viața sexuală li s-a îmbunătățit cu timpul. Un medic australian relatează istoria unei paciente care la 72 de ani a început să facă sex în afara căsătoriei și a avut primul orgasm la 74.

Dacă ne îngrijim de sexualitatea noastră, bătrânețea poate fi o manifestare puternică a ei. Să facem dragoste devine mai important decât cariera sau copiii. Descoperim, la bătrânețe, încrederea de a ne exprima clar preferințele și de a experimenta.

Dacă în ultimii ani ai vieții suntem implicate într-o relație stabilă, putem descoperi o nouă etapă a sexualității, marcată de înțelegerea intuitivă a ceea ce se dorește de la noi, transformând astfel sexul într-o reflectare a dragostei profunde.

SCHIMBĂRI ALE CORPULUI

În timp, îmbătrânirea îți poate afecta sexualitatea în mai multe moduri. Dacă nu ești rănită sau bolnavă, cea mai bună cale de a preveni schimbările e să faci dragoste – cu tine însuți sau cu un partener - pentru a-ți păstra organele sexuale sănătoase și puternice.

- Se poate să te simți „asexuală" pentru că pielea, părul și aspectul nu se mai potrivesc idealului, dar ține minte că în sex pasiunea și experiența sunt mai importante decât atractivitatea.

- Vaginul ți se poate strâmta, devenind foarte sensibil la transformările produse la menopauză. Folosește lubrifiant mult și prelungește preludiul. Nu te teme: 80% dintre femei nu au probleme.

- Sânii și sfârcurile pot răspunde mai puțin prompt, așa că vei avea probabil nevoie de alt fel de preludiu.

- Clitorisul nu se mai întărește la fel când ești excitată, dar poate deveni mai sensibil.

- Orgasmele nu mai sunt la fel de intense; exercițiile te ajută să îți întărești mușchii pelvieni și să păstrezi profunzimea contracțiilor.

- Colul uterin își pierde din sensibilitate, deci încearcă diferite poziții.

- Unele femei au remarcat o pierdere a dorinței, o dată cu vârsta, dar nu e ceva obișnuit. Dacă se întâmplă, consultă medicul.

- Dacă ai un prolaps, adică o scoborâre a uterului datorată slăbirii mușchilor pelvini – sexul poate fi dureros. Soluțiile medicale includ o operație sau amplasarea unui inel în jurul colului, dar și exercițiile pelvine pot fi de ajutor.

COMUNICAREA SEXUALĂ 94–95
DIFICULTĂȚI DE ERECȚIE 144–47
INTENSIFICAREA ORGASMULUI 170–71

BUCURĂ-TE DE SEX ȘI MENȚINE-ȚI SEXUALITATEA CÂND ÎMBĂTRÂNEȘTI

❦ *Nivelul hormonilor bărbaților rămâne echilibrat, și testiculele continuă să producă spermatozoizi. Totuși, după 20 de ani începe un declin, astfel încât la 60 - 70 durează mai mult până se excită, erecțiile sunt slabe, durează mai puțin și sunt mai greu de obținut după o primă ejaculare.*

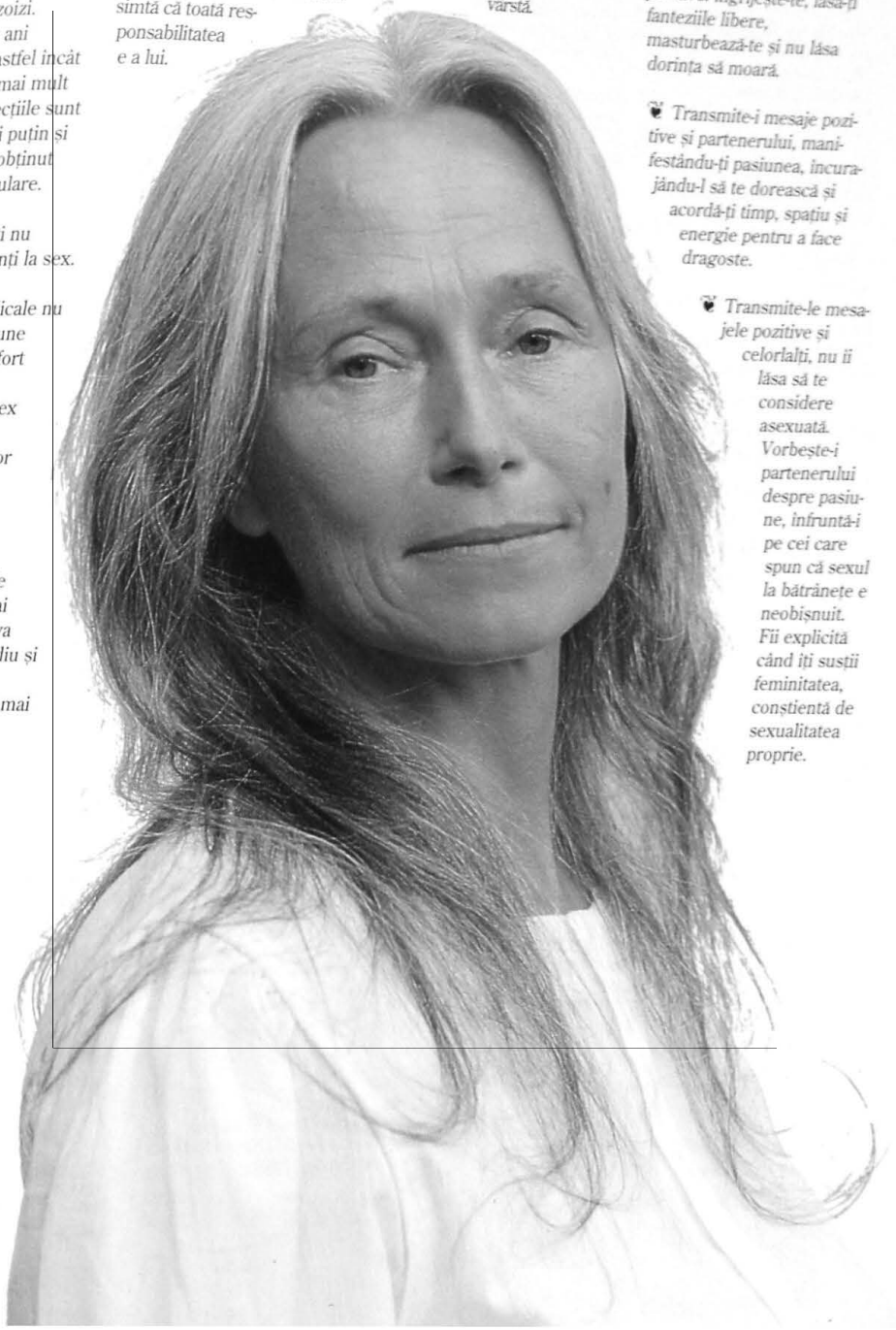
❦ *Să îmbătrânești nu înseamnă să renunți la sex. Dacă bolile sau tratamentele medicale nu te împiedică, depune atâta energie și efort cât simți că poți. Încearcă să faci sex dimineața, când nivelul hormonilor e ridicat.*

❦ *Aceste schimbări îl pot face și pe el să fie mai relaxat și mai puțin grăbit. Se va bucura de preludiu și va compensa emoțional ce nu mai poate oferi fizic.*

❦ *Excită-l cu masaje, mângâieri și stimulează-l folosindu-ți gura. Preia inițiativa, ca să nu simtă că toată responsabilitatea e a lui.*

❦ *Dacă te porți ca o femeie sexy, așa vei fi indiferent de vârstă.*

❦ *Oferă-ți mesaje sexuale pozitive: îngrijește-te, lasă-ți fanteziile libere, masturbează-te și nu lăsa dorința să moară.*

❦ *Transmite-i mesaje pozitive și partenerului, manifestându-ți pasiunea, încurajându-l să te dorească și acordă-ți timp, spațiu și energie pentru a face dragoste.*

❦ *Transmite-le mesajele pozitive și celorlalți, nu îi lăsa să te considere asexuată. Vorbește-i partenerului despre pasiune, înfruntă-i pe cei care spun că sexul la bătrânețe e neobișnuit. Fii explicită când îți susții feminitatea, conștientă de sexualitatea proprie.*